

Ю. ЧУСОВ

ТЫ НЕ БОЙСЯ
НИ ЖАРЫ
И НИ ХОЛОДА



Библиотека пионера

Знай и умей



Б И Б Л И О Т Е Ч К А П И О Н Е Р А

«Знай и умей»

Ю. Ч У С О В

Т **Ы НЕ БОЙСЯ** **НИ ЖАРЫ** **И НИ ХОЛОДА**

Научно-популярная литература



Ленинград
„Детская литература“
1977

*Издание второе,
переработанное и дополненное*

Стартовой площадкой в счастливую «страну здоровья» можно считать новый комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Недаром его ступени называются: «Смелые и ловкие», «Спортивная смена», «Сила и мужество», «Физическое совершенство», «Бодрость и здоровье».

Кто из вас не мечтает о подвигах, о великих научных открытиях? Наверное, все! Один хочет создать умные, могучие машины, которые облегчат труд людей. Другой собирается исследовать тайны Мирового океана и заставить его богатства служить человеку. Третий мчится в космическом корабле к далеким мирам посланцем земли, посланцем мира, дружбы и творческого труда.

Но, для того чтобы добиться исполнения своей мечты, ты должен учиться, расти здоровым, сильным и закаленным. И в этом тебе поможет твой верный друг — ГТО!

Рисунки В. Бундина



Прекрасное и красивое в человеке немислимо без представления о гармоническом развитии организма и здоровья человека.

Н. Г. Чернышевский

Почему при встрече люди спрашивают друг друга о здоровье, а при расставании желают здоровья? Почему так много пословиц и поговорок — а ведь в них сконцентрирована накопленная тысячелетиями народная мудрость — посвящены здоровью? Да потому, что здоровье человека — это самое главное! От него зависят и настроение и работоспособность.

Нигде в мире не заботятся так о здоровье человека, как в нашей стране. Укрепление и сохранение здоровья — важная государственная задача. Михаил Иванович Калинин, выступая на собрании учащихся 8—10-х классов школ Ленинского района Москвы 17 апреля 1941 года, говорил: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания?

В первую очередь, потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроенными желудками, нуждающимися в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится?»

Что же нужно знать и делать для того, чтобы укрепить и сохранить свое здоровье? Как быть здоровым?

Ответ на этот вопрос очень прост. Ученые уже давно установили, что каждый из нас должен строго соблюдать, в общем-то, несложные правила. Но, несмотря на то, что эти правила просты, очень часто они не выполняются. А не выполняются не только из-за незнания: зачастую этому мешают наши вредные привычки, разные ложные, придуманные для собственного оправдания причины, а часто и... лень!

Многие из вас серьезной причиной считают нехватку времени. Допоздна читал интересную книгу — значит, уроки готовил уже за полночь. Утром не мог вовремя встать — пришлось бежать в школу, было не до зарядки и не до завтрака. «Не хватило времени!» Но дело-то во все не в отсутствии времени, а в элементарном неумении этим временем распорядиться.

Ученик, «не нашедший» часа, чтобы поставить пломбу, впоследствии тратит недели на то, чтобы вылечить зуб, а нередко вынужден и удалить его. А из-за испорченных зубов портится настроение, резко снижается работоспособность; пища плохо пережевывается, заболевает желудок. Подобная «экономия» времени оборачивается огромной тратой времени и здоровья.

Не все могут заставить себя встать утром на полчаса раньше, чтобы сделать зарядку и обтереться холодной водой. Из-за этого они полдня ходят сонные и конечно не могут заниматься в полную силу. При этом их организм вынужден затрачивать больше сил и энергии. А это тоже вредит здоровью.

Что же нужно знать, что нужно делать для того, чтобы укрепить и сохранить свое здоровье?

Как быть здоровым?





Человек, у которого нет определенного режима, как правило, не успевает ничего сделать. Он вечно занят, торопится, а на поверку оказывается, что сделать-то он ничего и не успевает. Таких людей едко высмеял В. В. Маяковский:

Комсомолец
Петр Кукушкин
прет
в работе
на рожон, —
он от пяток
до макушки
в сто нагрузок погружен.

Режим дня — понятие очень широкое. Это твердый распорядок труда, отдыха, питания, сна.

В чем преимущества режима, и почему он помогает укрепить здоровье?

Великий русский ученый-физиолог — академик Иван Петрович Павлов — установил, что главнейшими условиями сохранения здоровья являются ритм и отдых. Всем известно, что одним из самых деятельных органов в теле человека является сердце. Оно работает и днем, и ночью, когда человек спит. При этом только за одни сутки, то есть за 24 часа, сердце сокращается около ста тысяч раз! За это время оно перекачивает около шести тысяч литров крови. Поистине огромная работа! Сердце тренированного спортсмена трудится с еще большей отдачей. Энергии, которую вырабатывает его сердце, по подсчетам

ученых, хватило бы на то, чтобы поднять целый железнодорожный состав на гору Монблан, — а высота ее 4810 метров! Вот какую работу выполняет сердце!

В чем кроется причина такой высокой работоспособности нашего сердца? Причина заключается в ритмичности, в том, что вслед за периодом работы — сокращением — обязательно наступает отдых — расслабление сердца. Причем это чередование соблюдается очень строго.

В ритмичности, в строгом чередовании труда и отдыха кроется секрет и нашей с вами высокой работоспособности. «Нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм», — говорил Павлов, подчеркивая значение режима, необходимость его строгого выполнения. Изучая процесс пищеварения у человека, он обнаружил, что если человек завтракает, обедает и ужинает постоянно в определенные часы, то все пищеварительные железы начинают работать именно к этому времени. Поэтому усвоение пищи происходит полноценно. Наш организм настолько привыкает к этому порядку, что, если в час обеда мы даже не садимся за стол, пищеварительные железы все равно начинают работать. Это еще раз показывает, насколько важно придерживаться режима дня. Несомненно, что завтрак, проглоченный второпях, по пути в школу, плохо и неполно усваивается.

Если вы готовите уроки в одно и то же время, в определенной последовательности, то не теряете времени на «раскачку» — ваше внимание к этому времени уже сосредотачивается — и приготовление уроков идет намного успешнее.

Примером системы организации труда, режима дня является жизнь самого Ивана Петровича Павлова. Его соседи проверяли свои часы, когда ученый направлялся утром в институт физиологии на работу.

Вторым важным условием для укрепления и сохранения здоровья является закаливание нашего организма. Известно, что стоит иному человеку промочить ноги, как он тотчас же простужается. То же самое — выкупайся он или попади под дождь. Происходит это оттого, что наши защитные приспособления не готовы к борьбе с холодом, мало тренированы. А ведь путем длительных и систематических тренировок можно приучить свой организм переносить без опасности для здоровья довольно сильные охлаждения.

... 1941 год. Идет Великая Отечественная война. Группа советских моряков-десантников оказалась отрезанной на одном из островов Ладожского озера. Рация вышла из строя. Необходимо было срочно доставить донесение нашим главным силам. Сделать это можно было только вплавь.

И тогда из строя вышел молодой моряк.

— Как фамилия? — спросил командир.

— Юрий Курило.

До войны юноша занимался плаванием на длинные и сверхдлинные, марафонские, дистанции. Под покровом ночи он вошел в воду и поплыл. В холодной осенней воде Ладоги Юрий Курило проплыл 30 километров за 11 часов!!! Задание было выполнено. Так хорошая закалка помогла советскому воину выполнить боевое задание и выручить своих товарищей.

И наконец, третье условие. Физкультура.

Без преувеличения можно сказать: движение — это жизнь! Еще на заре медицины Гиппократ писал, что каждому человеку необходимы физические упражнения, свежий воздух, прогулки. Известный римский врач Гален в своем труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Высоко оценивал роль физических упражнений в укреплении здоровья и другой великий ученый древности — Авиценна. «Если заниматься физическими упражнениями, — писал он, — нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же самое время соблюдать все прочие предписания нормального режима».

И действительно, жизнь многих замечательных людей — ученых, писателей, художников — красноречиво подтверждает это.

До глубокой старости занимался гимнастикой знаменитый Архимед.

Незаменимыми считал для сохранения своего здоровья



физические упражнения и прогулки на свежем воздухе великий немецкий поэт Гете.

В своих воспоминаниях о Пушкине П. А. Плетнев писал: «Он был самого крепкого сложения, и этому много способствовала гимнастика».

Греблей, плаванием, охотой увлекался Тургенев.

Иван Петрович Павлов много лет руководил гимнастическим кружком врачей, который был создан им в 90-х годах прошлого века в Петербурге, и с удовольствием занимался сам.

Подобных примеров можно привести очень и очень много. Так, Куприн занимался плаванием и борьбой, Блок — борьбой, Горький — греблей и игрой в городки, Чехов, художник Левитан, писатель Гиляровский с увлечением занимались гимнастикой.

Физкультура — верный помощник не только в мирном, созидательном труде. Во время Великой Отечественной войны чудеса героизма показывали наши физкультурники и спортсмены.

Бывший игрок футбольной команды «Локомотив» из города Муром Николай Гастелло 26 июня 1941 года совершил свой бессмертный подвиг. Алексей Маресьев до войны играл в хоккей в одной из команд в Комсомольске-на-Амуре.

Высоко ценил значение физкультуры и спорта Маршал Советского Союза Г. К. Жуков. В своей книге, посвященной Великой Отечественной войне, он пишет о том, как физкультура помогала ему: «За период особо ожесточенных сражений с 16 ноября по 8 декабря (особо напряженные дни битвы за Москву. — Ю. Ч.) мне приходилось спать не больше двух часов в сутки, да и то урывками. Чтобы поддержать физические силы и работоспособность, приходилось прибегать к коротким, но частым физическим упражнениям на морозе и крепкому кофе, а иногда к двадцатиминутному бегу на лыжах».

Легендарный разведчик Рихард Зорге — с детства заядлый физкультурник, — даже находясь в тюрьме Сугамо, где все было рассчитано на то, чтобы истощить физические и моральные силы узников, оставался верным себе. По свидетельству очевидцев, во время очень коротких прогулок на тюремном дворе он занимался физическими упражнениями. Обычно он занимался «наватоби» («прыгание через веревочку»). Занятия физкультурой помогали

сохранить ему в заключении бодрость, выдержку и стойкость.

Особенно велика роль физической культуры в наши дни. Вот интересные цифры: если еще в начале нашего века 94% всей энергии, которая производилась на Земле, обеспечивалось мускульной энергией человека и домашних животных, то в наши дни на ее долю приходится только 1%. Современный человек стал двигаться меньше. А чем грозят здоровью ограничения в движении? Его нарушениями. «Ничто так не истощает и не разрушает, как физическое безделье», — утверждали еще древние ученые. А возместить необходимые для человека движения в наши дни могут только физкультура и спорт.





Лень и праздность — враги здоровья! Деятельная жизнь, подчиненная строгому режиму, — залог здоровья!

Каждый из вас, ребята, должен составить (а главное — стараться выполнять ежедневно) для себя режим дня. Нельзя слепо копировать чей-то режим. При составлении нужно учитывать, в какую смену вы занимаетесь в школе, какие работы по дому должны сделать, предусмотреть время для ваших увлечений — занятий музыкой, иностранным языком, спортом, техникой. Нужно приучать себя к неукоснительному выполнению режима дня, добиться того, чтобы он стал главным правилом вашей жизни.

Приводим примерный режим дня.

1. Подъем	7.00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ) уборка постели, утренний туалет	7.00— 7.45
3. Завтрак	7.45— 8.00
4. Дорога в школу	8.00— 8.30
5. Занятия в школе	8.30—14.00
6. Дорога домой	14.00—14.30
7. Обед	14.30—15.00
8. Отдых, прогулка на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом	15.00—17.00
9. Приготовление уроков	17.00—19.30
10. Прогулка	19.30—20.00
11. Ужин и свободные занятия (чтение художественной литературы, просмотр телепередач и т. п.)	20.00—21.30
12. Вечерний туалет, приготовление ко сну	21.30—22.00
13. Сон	22.00

Безусловно, это только примерный режим дня. Он может и должен быть изменен сообразно с конкретными условиями вашей жизни (начало занятий в школе, время, затрачиваемое на дорогу в школу и обратно, и т. д.). Но при этом следует не забывать основные положения при составлении режима дня.

Подъем должен быть обязательно в 7 часов. Продолжительность сна не меньше девяти часов.

Завтракать, обедать и ужинать старайтесь ежедневно в одни и те же часы. Находитесь на свежем воздухе не менее двух с половиной часов (сюда входят прогулка, занятия спортом). На приготовление уроков отводите не менее двух с половиной — трех часов.

В режим дня обязательно должны быть включены утренняя гимнастика (зарядка) и закаливающие процедуры.

Ты составил режим дня, красиво написал его на листке. Что же ты должен знать об основных положениях режима дня?

Сон. Состояние человека — его здоровье, работоспособность, настроение — зависит от состояния его нервной системы. Наш организм очень сильный, он хорошо приспосабливается к различным, порою неблагоприятным, условиям. И руководит этим нервная система. Но ее возможности не безграничны. Поэтому, если человек постоянно переутомляется, не восстанавливает свои силы, то тем самым он наносит огромный вред нервной системе. Самым важным условием ее сохранения является сон.

Трудно переоценить значение сна в жизни человека. Недаром в русской пословице говорится: «Утро вечера мудренее». Хорошо выспавшийся человек чувствует себя бодрым, работоспособным, его память и внимание утром острее, чем вечером. Помните, как говорил Санчо Панса, верный оруженосец Дон Кихота: «Да здравствует тот, кто изобрел сон!»

Известный русский ученый-физиолог профессор Иван Романович Тарханов поставил интересные опыты. Несколько животных голодали в течение целого месяца и, несмотря на это, выжили. Но когда им не дали спать в течение пяти дней, они погибли. Видите, как важен сон для живого организма!

Часто ученик сидит за интересной книгой, отрывая часы от сна. Выгадывая час — полтора для чтения или игры,

на следующий день он теряет много часов: ведь не выспавшийся человек — плохой работник. У него все не клеится, валится из рук, он становится обидчивым, раздражительным, быстро устает. Поэтому помните: экономия на сне — самая безрассудная экономия.

Ученые установили, что у людей, которым «отодвигали» время привычного для них засыпания на 3 часа (вместо 22.00 они засыпали в час ночи), на следующий день память ослаблялась почти на 50%! Систематическое недосыпание, а также более поздний отход ко сну отражаются



на умственных способностях человека, оказывают вредное влияние на всю нервную систему. Не случайно Павлов назвал сон вырубателем нервной системы. Сон — мощнейший восстановитель сил нашего организма.

Что может быть проще сна? Захотел спать — лег и заснул. Однако многие еще не умеют спать. Да-да, не удивляйтесь! Очень многие из вас не выполняют условий, необходимых для хорошего сна.

Самые лучшие часы для сна, как показали специальные опыты, — от 22.00 до 7.00 утра. Этого времени и необходимо придерживаться.

Некоторые перед сном основательно ужинают. Переполненный желудок затрудняет дыхание, вызывает тяжелые сновидения. Нельзя есть перед сном. Другие забывают проветрить комнату. Третьи ложатся спать в неопределенное время. Четвертые не меняют белья. Все это — грубейшие нарушения режима сна.

Перед сном полезно прогуляться. Нужно приучить себя спать при открытой форточке или окне. Разумеется, делать это нужно не сразу, не в январе месяце, а начиная с лета. И конечно самый здоровый — сон на свежем воздухе.

Как видите, для хорошего сна требуется не так уж много. Но и эти немногие правила необходимо строго соблюдать.

Прогулка на свежем воздухе. Часто приходится слышать: «Зачем гулять? Лучше почитать или сыграть партию в шахматы!» Бесспорно, что и читать, и играть в шахматы тоже необходимо. Но это не должно быть в ущерб здоровью. И чтение и другие занятия в помещении должны чередоваться с пребыванием на свежем воздухе. Особенно благотворно влияет на организм пребывание на свежем воздухе в сочетании с физическими упражнениями — различными подвижными играми, играми с мячом, ходьбой.

Во время прогулки обращайте внимание на дыхание. Вдох должен быть глубоким и медленным, выдох — спокойным и полным.

Питание. Каждый человек каждую секунду расходует энергию на движения, на умственную работу, на поддержание определенного положения тела, на работу сердца и других внутренних органов. Для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы вся израсходованная энергия пополнялась. Восполнение энергии происходит за счет питания.

Обычно энергию, которую организм расходует и получает при питании, измеряют в калориях. Калория — это единица измерения тепловой энергии. Большой калорией называется количество тепла, необходимое для нагревания одного литра воды на 1°C . Все продукты, которые мы употребляем в пищу, дают различное количество калорий. Для нормальной жизнедеятельности организма — в зависимости от возраста, профессии, времени года — требуется определенное количество калорий. В возрасте 11—15 лет требуется в среднем 2800—2900 больших калорий. При интенсивных занятиях физкультурой и спортом, в зимнее время, когда температура воздуха понижается, потребность в калориях возрастает.

Какие же условия необходимо соблюдать при правильном питании?

Прежде всего есть надо регулярно, не меньше трех раз в сутки. Завтракайте, обедайте и ужинайте в определенное время. Мы уже говорили о том, что при питании в определенные часы наш организм привыкает к этому и заранее «готовится» — начинают выделяться слюна («текут слюнки»), желудочный сок. Все это помогает лучше переваривать пищу и полнее ее усваивать. Ни в коем случае нельзя есть как попало, торопясь. Нельзя читать во время еды. Ешьте не спеша, тщательно пережевывайте пищу.

Очень вредно питаться всухомятку.

Пищу старайтесь разнообразить. Есть «сладкоежки», которые признают только сладкое — конфеты, пирожные. Это неверно! Надо есть все, что приготовлено. Очень часто приходится слышать: «Не буду есть суп!» — «Я каши не хочу!» — «Не люблю морковь!» Пища непременно должна состоять и из овощей, и каши, и сахара, и масла, и мяса.

Пища обязательно должна быть теплой. Во-первых, если мы едим теплую пищу, то лучше ощущаем ее вкус. Вкусовые луковицы, которые помогают нам определить вкус пищи, лучше всего воспринимают вкусовые ощущения при температуре от 10 до 35°. Если пища холоднее десяти градусов или горячее тридцати пяти, то вкусовые ощущения резко ухудшаются. Во-вторых, на согревание холодной пищи наш организм тратит дополнительное тепло. Ученые установили, что организм расходует почти в два раза меньше тепла на улице, если перед этим выпить стакан горячей воды. Особенно это важно в зимнее время.

Это и понятно, так как наш организм все время расходует тепло. Даже и тогда, когда мы едим не очень теплую пищу, на ее согревание организм расходует около сорока калорий. А на холодную — и того больше. Значит, мы заставляем наш организм напрасно терять еще дополнительную энергию.

Приготовление уроков. Приготовление уроков — ваша основная работа. От того, насколько правильно организован рабочий процесс, как приготовлено рабочее место, зависит успех вашей работы.

Какие же требования существуют к организации приготовления уроков? Ответ на этот вопрос дает наука — физиология.

Известный ученый-физиолог Николай Евгеньевич Введенский определил основные условия производительного труда. Это очень важно, так как известно, что, пока человек не научился правильно работать, он вынужден затрачивать гораздо больше времени и энергии, чем человек, умеющий организовать свой труд. Ученик, который разумно использует время для домашних заданий, и работает продуктивно, и тратит на это в два раза меньше времени, чем ученик, не умеющий правильно трудиться. А ведь не секрет, что и успеваемость во многом зависит как раз от этого.

Каковы же главные условия производительной работы?

Первое условие — постепенность. Оно заключается в том, что во всякий труд надо входить постепенно. Это в равной степени относится ко всем видам деятельности, будь то физический труд или умственный. Всем известно, что человек, который долгое время не занимался физическим трудом, принявшись за работу сразу, без предварительной подготовки, быстро утомляется. На следующий день он чувствует себя усталым, даже испытывает болезненные ощущения в мышцах. И он уже не может выполнить той работы, что выполнил в первый день. Чтобы этого не случилось, в работу следует входить постепенно, понемногу увеличивая нагрузку. По этому поводу Иван Петрович Павлов писал: «Я мог быстро ездить, но когда сажусь на велосипед, то начинаю не с быстрого бега, а непременно минуту-две-три разъезжаюсь. Причина простая... Нужно время на новую установку. Спортсмены, например, перед выступлением на соревнованиях «разминаются», то есть выполняют различные упражнения. Цель разминки — подготовить организм к предстоящей работе. Именно разминка помогает спортсменам «войти в работу» постепенно. Без разминки показать высокий результат невозможно. Так же и при умственной работе. Постепенное втягивание в работу помогает человеку выполнить тот же объем работы, но с меньшей затратой сил, в более короткое время и успешнее. Старайтесь соблюдать это условие при выполнении домашних заданий.

Второе условие заключается в соблюдении определенного ритма в работе. Это отчетливо видно на таком примере. Человек, идущий намного быстрее, чем он ходит обычно, скоро устает. Но и очень медленная ходьба тоже утомляет. Причина столь быстро наступающей усталости в обоих случаях заключается в том, что нарушается обычный ритм ходьбы. Человек же, идущий «в своем темпе», сохраняет силы значительно дольше. Значение этого условия известно с давних пор. На Востоке даже существует поговорка: «Идти шагом и дойти лучше, чем бежать бегом и свалиться!»

Каждому человеку свойствен индивидуальный, присущий только ему ритм работы. Соблюдение его помогает дольше сохранять работоспособность. Поспешность же в начале работы быстро приводит к усталости. Помните это.

Третье условие успешной умственной работы заключается в последовательности и систематичности занятий. Неорганизованный, беспланный труд вызывает большую затрату сил, а результата никакого. Особенно это относится к тем ребятам, которые занимаются не систематически, а от случая к случаю. Отсутствие системы в занятиях приводит к тому, что они устают и знания получают непрочные. Занятия «рывками» утомляют организм, истощают его. Учитывая, что польза от таких «авралов» очень невелика, нужно приучать себя к постоянным, ежедневным систематическим занятиям. Знания от этого будут полнее и прочнее, сил и времени вы затратите при этом меньше. Нельзя, запустив предмет, учить за один вечер то, что следовало учить неделю.

К сожалению, еще встречаются ученики, которые рассуждают примерно так: «Сегодня меня вызывали на уроке истории — ответил, — значит, пока можно и не учить». Проходит некоторое время — и он, предчувствуя, что его вот-вот опять вызовут отвечать, за один вечер учит то, что пройдено за несколько уроков. В результате в голове у него «каша», а в журнале — двойка. И этот ученик прав, когда уверяет учителя: «Но ведь вчера я целый вечер учил только историю!» Это правда. Действительно, истрачено много времени и сил, и наверное, даже в ущерб другим предметам, но... напрасно. И причина всему — отсутствие системы, последовательности в работе.

Иногда приходится слышать и такое мнение: «сидеть» за уроками, заниматься усидчиво, систематически, методично — удел людей ограниченных. А вот мы, действительно «способные», можем заниматься уроками только в порыве эдакого творческого вдохновения. Ложное и вредное мнение!

Только неискушенному может показаться (да и то на первый взгляд), что решение того или иного вопроса, проблемы приходит «просто так», независимо от человека. Однако никому из вас еще не приходилось встречать ученика, который, не открывая учебника, только «по вдохновению» знал бы урок. Надежды на подобное вдохновение, не подкрепленное упорным, систематическим трудом, оцениваются более чем скромно в его дневнике.

До нас дошли истории о крупнейших открытиях в науке, об изобретениях, совершенных якобы совершенно «случайно». Таковы, например, легенды о том, что закон

всемирного тяготения Ньютону внушило падающее яблоко, а идея паровой машины созрела у Уатта, когда он увидел прыгающую крышку на кипящем чайнике. На самом деле все не так просто. Открытие Ньютоном закона всемирного тяготения явилось логическим завершением работы многих ученых и его собственного огромного труда. Недаром, когда самого Ньютона спросили, что такое, по его мнению, гений, он ответил: «Гений — это труд».

Известно, как быстро писал свои работы немецкий философ Кант. Но мало кто из вас знает, что произведение, написанное им за пять месяцев, обдумывалось более десяти лет!

Часто как пример работы по вдохновению, не опирающейся на огромный труд, приводят творчество Александра Сергеевича Пушкина. Но именно Пушкин призывал различать творческое вдохновение, основывающееся на систематическом труде, и минутную, случайную вспышку поэтической восторженности. Он писал: «Критика смешивает вдохновение с восторгом... Вдохновение нужно в геометрии, как и в поэзии. Восторг исключает спокойствие, — необходимое условие прекрасного. Восторг не предполагает силы ума. Восторг непродолжителен, непостоянен, следовательно не в силах произвести истинное, великое совершенство».

Стремитесь воспитать в себе привычку к ежедневному, систематическому труду. Это главное условие ваших успехов в учебе, в труде, в спорте. Никогда нельзя успокаиваться на достигнутом, а нужно все время поддерживать, освежать в памяти полученные знания и приобретать новые. Даже такой непревзойденный великий музыкант-исполнитель, как Рубинштейн, считал для себя необходимым играть на рояле ежедневно по восемь часов.

Значение систематической работы отметил летчик-космонавт А. Николаев. Рассказывая о том, как проходила подготовка к космическому полету, он пишет: «Мы выделяли на первый взгляд странные штучки: долгое время, как заведенные, крутились на качелях... Я дошел до того, что мог хоть сотню раз без усталости «вертеть» головой.



Целыми часами готов был качаться на качелях». Несомненно, что только хорошая подготовка, большой и упорный труд помогли нашим прославленным космонавтам выполнить стоящие перед ними задачи.

Четвертое условие производительной работы заключается в правильном чередовании труда и отдыха и в смене различных видов работы. Что это значит?

Мы уже говорили о поразительной работоспособности нашего сердца и выяснили, что она достигается путем строгого чередования периодов работы и отдыха. После каждого сердечного сокращения (работы) следует момент расслабления (отдыха) — сердце отдыхает.



То же самое наблюдается и при умственной работе. Если мы будем чередовать периоды работы с отдыхом, то наша работоспособность будет все время высокой. Если же этого не делать, то быстро наступит утомление. Вы будете сидеть над книгой,

напрасно стараясь вникнуть в содержание прочитанного. Это опять-таки характерно для тех из вас, кто привык работать бессистемно. Отсутствие системы в занятиях мешает уловить момент наступления утомления. Поэтому и нужно чередовать работу с отдыхом. Недаром стала крылатой фраза: «Кто не умеет отдыхать, тот не умеет работать!»

Пятое условие, выдвинутое физиологом Н. Е. Введенским, означает «благоприятное отношение общества к данной форме труда». На первый взгляд это условие может показаться вам не совсем понятным. Как отношение общества может влиять на успешность работы?

Дело в том, что Н. Е. Введенский сформулировал эти правила еще в начале нашего века, почти 70 лет тому назад. Роль этого условия он показал на примере жизни и деятельности М. В. Ломоносова. Когда знакомишься с описанием жизни Ломоносова, то становится горько и обидно, что такой великий ученый — мировой гений —

оставил научное наследство значительно меньшее, чем мог бы оставить, так как испытывал огромные трудности в своей работе. Ломоносову приходилось много сил и времени тратить на то, чтобы добиться возможности заниматься важнейшими научными проблемами. Семь лет (!) ему понадобилось только на то, чтобы получить хоть какое-нибудь подобие химической лаборатории. Рутинная, царившая в то время в науке, низкопоклонство перед иностранными учеными, вся система общественных отношений не позволили полностью раскрыться его таланту.

Или другой пример.

Покорение космоса — извечная мечта человечества. Одним из первых авторов проекта реактивного летательного аппарата был русский революционер Николай Иванович Кибальчич. Схему этого аппарата он создал, уже находясь в заключении в Петропавловской крепости. Но мечта гениального ученого-революционера осталась мечтой. За участие в покушении на царя Н. И. Кибальчич был казнен в апреле 1881 года; ему было 28 лет. Ровно через 80 лет, 12 апреля 1961 года, его ровесник, славный сын нашей великой Родины Юрий Алексеевич Гагарин, первым из землян поднялся в космос. Великая Октябрьская социалистическая революция положила начало жизни нового государства — страны социализма. Страны, где самым ценным богатством является Человек, где все поставлено на службу человеку, где все направлено на благо человека. И то, что для Кибальчича было несбыточной мечтой в царской России, — в нашей стране стало явью.

Теперь вы видите, насколько благоприятное отношение общества, государства в целом к какой-либо работе определяет ее успех.

У нас труд пользуется почетом и уважением. В полной мере это относится и к труду школьников. Каждый год в городах и селах строятся новые школы с прекрасно оборудованными кабинетами, физкультурными залами, спортивными площадками. В нашей стране введено всеобщее среднее образование, в отличие от многих стран — бесплатно. Все это — яркое свидетельство огромной заботы Коммунистической партии нашей страны и Советского правительства, всего народа о вас, ребята. Ваша учеба в школе — а это большой, очень важный и нужный труд — окружена любовью и всеобщим вниманием. И ваш долг — оправдать это отличной учебой.

И еще хочется сказать о том, насколько важно суметь правильно организовать свое рабочее место. Не думайте, в этом деле мелочей нет! Перед началом занятий следует проверить, все ли подготовлено. Бывает так: только начал делать уроки, как вдруг в ручке кончились чернила! Пока набирал чернила, отвлекся. Потерял время. А ведь этого можно было и избежать.

Помните об освещении. Лампа — друг, если она стоит правильно, если свет от нее не слишком яркий, если абажур не позволяет прямым лучам падать прямо в глаза. Лампа — враг, если излучает слишком яркий свет, если стоит неверно, если абажур не защищает глаза от прямых лучей. Неправильное освещение быстро утомляет, вызывает головные боли, способствует даже нарушению зрения.

Во время занятий добивайтесь тишины в комнате. «Тишина — залог здоровья!» — а мы добавим еще: и залог успешной умственной работы. Иногда можно наблюдать, как во время приготовления уроков кое-кто из вас включает приемник, проигрыватель, магнитофон, «забывает» выключить радио. На замечание, что это мешает, следует ответ: «Мне не мешает. Я так привык». Это неверно. Шум — большая помеха занятиям. Ученые установили, что опасный уровень шума составляет 80 децибел (децибел — единица измерения шума). При шуме в 120 децибел возникают даже болевые ощущения. Для примера напомним, что шелест листьев на ветру производит шум в 10 децибел, шепот — в 20 децибел, а звук часов — в 30 децибел. Шум, действуя на нервную систему, раздражает ее. При этом снижаются память, запоминание, сосредоточенность.

Все, что мы рассказали об основных условиях при организации работы над домашними заданиями, не является для вас чем-то новым и неизвестным. Иной настроенный скептически читатель скажет: подумаешь, какие новости — лампа, шум — кто же этого не знает! Но знать — еще не значит выполнять! Мы бы очень хотели, чтобы вы никогда не забывали эти немногие правила и всегда руководствовались ими в своей работе. Пусть даже маленькое, но неблагоприятное условие, которое изо дня в день мешает вашей работе, в конце концов, если его не устранить, влияет на ваше здоровье, снижает сопротивляемость вашего организма, ухудшает работоспособность.



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Полезен русскому здоровью
Наш укрепительный мороз.

А. С. Пушкин

Все вы конечно читали о жизни нашего прославленного полководца Александра Васильевича Суворова. Не обладая хорошим здоровьем, он с детских лет закаливал свой организм, готовил его к лишениям ратного труда. Несомненно, что это помогло ему уже в преклонном возрасте совершить легендарный переход через Альпы.

Знаменитый норвежский полярный исследователь Руал Амундсен, который первым совершил сквозное плавание по Северо-Западному проходу вдоль северных берегов Америки и первым достиг Южного полюса, также с детства готовил себя к трудностям походной жизни.

Те ребята, которые боятся свежего воздуха, постоянно кутаются, — и простужаются чаще. О таких «героях» писал в своем стихотворении «Про мимозу» поэт Сергей Михалков:

Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трех подушках
Перед столиком с едой
И, одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипяченою водой?

И далее:

И живет он в новом доме,
Не готовый ни к чему.

Ни к тому, чтоб стать пилотом,
Быть отважным моряком,
Чтоб лежать за пулеметом,
Управлять грузовиком.
Он растёт, боясь мороза,
У папы с мамой на виду,
Как растение мимоза
В ботаническом саду.

Если человек не закален, то холод может принести ему огромный вред. Так, во время первой мировой войны 1914—1918 годов в английской армии насчитывалось 85 000 случаев обморожений, во французской — 120 000, а в турецкой армии только за один день — 13 декабря 1914 года — от холода погибло 10 000 солдат. И это несмотря на то, что военные действия происходили в районе с умеренным климатом. Во время второй мировой войны потери от холода в армиях различных стран были также велики. В одной армии США 91 000 солдат и офицеров пострадали от холода. Однако — в том случае, если человек не закален, — холод страшен не только в военное, но, к сожалению, и в мирное время. Даже в наши дни ежегодно при кораблекрушениях люди гибнут из-за сильного охлаждения в воде. Ален Бомбар, переплывший Атлантический океан на шлюпке, пишет, что ежегодно во всех морях и океанах нашей планеты погибает до двухсот тысяч человек.



Холод вызывает не только смерть, но и различные простудные заболевания. А это не только вредно здоровью людей, но и наносит большой экономический ущерб. Поэтому издавна люди старались закалить свой организм, сделать его крепким, не боящимся никаких морозов.]

На Руси большим уважением пользовались бани. Об этом говорит и русская пословица: «Кости распаришь — все тело направишь».

Причем русские люди сочетали баню с купанием в ледяной воде. Бани, как правило, ставились на берегу реки или пруда. После того как человек распарится в бане, он выходил и окунался. Там, где не было водоема, обтирались снегом. Вот такое чередование тепла и холода и делало

организм человека устойчивым к морозам. По этому поводу известный исследователь физической культуры в нашей стране Е. А. Покровский писал: «Баня для простого народа всегда была школой той удивительной нечувствительности ко всем крайностям температуры, какую отличались русские, удивляя этим иностранцев».

О закалке русских людей писал и византиец Маврикий Стратег. Он отмечал, что славяне способны выдерживать любые трудности, легко переносят жару и холод.

В журнале «Сын Отечества» за 1819 год со слов современника Петра Первого описывается интересный случай. «В 1717 году, в бытность Петра Великого в Париже приказал он сделать в одном доме для гренадер баню на берегу Сены, в коей они после жару купались. Такое необыкновенное и для парижан, по мнению их, смерть приключаящее действие



произвело многолюдное сборище зрителей.

Они с удивлением смотрели, как солдаты, выбегая, разгоряченные банным паром, кидались в реку, плавали и ныряли. Королевский гофмейстер Вертон, находящийся в прислугах императора, видя сам сие купание, Петру Великому докладывал (не зная, что то делается по приказу государя), чтоб он солдатам запретил купаться, ибо-де все перемерут. Петр, рассмеявшись, отвечал: «Не опасайтесь, г. Вертон. Солдаты от парижского воздуха несколько ослабли, так закаливают себя русскою баней. У нас бывает сие и зимою».

Кочевники Севера, ребенка с самого момента рождения выносили на улицу и клали обнаженным в снег. Когда дети подрастали, то ежедневно утром их заставляли без одежды выбегать на улицу, чтобы «узнать, какая погода». Вот строки из повести чукотского писателя Юрия Рытхэу о чукотском мальчике Ринтыне.

«Ринтын проснулся раньше всех. К этому его приучил дядя Кмоль. В пологе до сих пор висит на видном месте пучок оленьих жил, при помощи которого дядя будил Ринтына, если он просыпал или нежился в постели и недоста-

точно проворно выскакивал на улицу голым, чтобы «посмотреть погоду».

Не менее интересен и отрывок из другой книги. Польский писатель А. Фидлер написал книгу о жизни американских индейцев. В ней он пишет, какое внимание уделяли индейцы физическому воспитанию детей, их закалке. Герой книги, индейский мальчик по имени Маленький Бизон, так рассказывает об этом: «Я припоминаю сейчас мое



первое зимнее купанье в реке. Это было на рассвете, в морозный день. Я еще спал. Неожиданно мой старший брат Сильный Голос вытащил меня из-под одеяла и силой потащил к реке, возле которой был раскинут наш лагерь. Мое отчаянное барахтанье ни к чему не привело. Ударом ноги Сильный Голос пробил тонкий лед и бросил меня в прорубь. Я подумал, что умираю. Купанье длилось всего несколько мгновений, потом

мы вернулись в вигвам. Но я даже не схватил на-smорка».

Несомненно, что такие способы закаливания не совсем «безобидны». И часто в действительности вместо пользы они приносили большой вред.

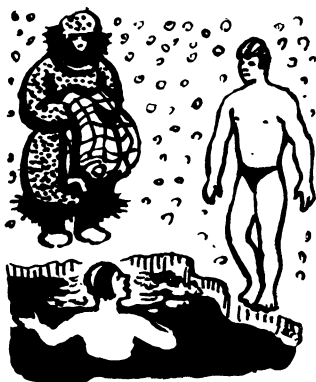
Что же такое закаливание? Само слово «закаливание», которое, кстати сказать, употребляется и в технике, подразумевает, что закаленный предмет становится крепче, прочнее, устойчивее ко всяким неблагоприятным влияниям, чем он был до закаливания. Если мы познакомимся со значением этого слова в других языках, то убедимся в этом. Так, в английском языке закаливание обозначается словом *hard*, что в переводе значит «твердый», а в немецком языке оно обозначается словом *Abhartung*, что переводится как «жесткий», «твердый».

Закаливание, приучение организма к холоду — это тренировка его защитных сил. Наш организм не бессилен в борьбе с морозом. Он обладает мощными защитными приспособлениями. Каждый из вас, если внимательно наблюдает за собой, сможет убедиться в этом.

Вот вы вышли на улицу. Мороз. В первый момент

кожа на лице бледнеет. Это пришли в действие наши защитные приспособления. Они сузили кровеносные сосуды кожи лица (и не только лица), и организм стал меньше отдавать тепла. Через некоторое время кожа лица краснеет. Это расширились кровеносные сосуды, в них поступает больше крови, а значит, и тепла. Так наш организм «обогревает» лицо и обнаженные части тела на холоде, в мороз. Вместо постоянного снабжения кожи лица кровью, как это происходит при нормальной температуре воздуха, на морозе это делается периодами, кровоснабжение то увеличивается, то уменьшается. Благодаря этому организм «экономит» тепло, расходует его бережно. Если в сильный мороз стоим неподвижно, то невольно стараемся съежиться, сжаться. Это тоже защитная реакция. Когда мы «ежимся», поверхность нашего тела становится меньше, а следовательно, и уменьшается теплоотдача.

Все вы знаете: когда активно двигаешься, катаешься на лыжах или коньках, колешь дрова или убираешь снег, — никакой мороз не страшен. Несмотря на трескучий мороз, нам тепло. Это происходит оттого, что при работе в нашем организме в мышцах вырабатывается тепло. Но вот почему-либо вы не можете двигаться, стоите. И начинаете дрожать. Зуб на зуб не попадает! Так вот, дрожь — тоже защитная реакция организма. При этом так же, как и при работе, в мышцах вырабатывается тепло. Оно-то и «обогревает» нас.



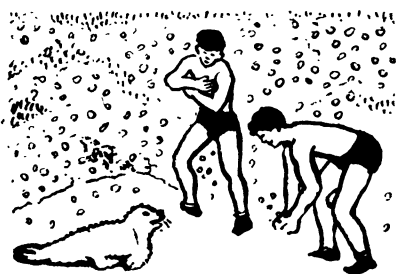
Но почему один человек может легко переносить сильный мороз, а другой нет? Жизнь дает нам немало примеров того, насколько хорошо человеческий организм умеет приспосабливаться к низким температурам. Так, на Крайнем Севере рыбаки во время работы, выбирая сети и вытаскивая рыбу, все делают голыми руками. Температура воды при этом — 0° ! Холоднее и не бывает. Но они «не чувствуют» холода, их руки легко переносят это охлаждение. Вы все знаете, как трудно озябшими руками даже завязать шнурок на ботинке. А рыбаки

без всякого труда выполняют любые, порой даже сложные работы. Холодная вода им не страшна.

А посмотрите на так называемых «моржей»! Эти люди в течение круглого года купаются в открытых водоемах. И даже зимой, в проруби, они плавают по нескольку минут, не испытывая никаких неприятных ощущений. В то же время люди, стоящие тут же на берегу, одетые в теп-

лые шубы, с поднятыми воротниками, дрожат от холода. Так в чем же дело? Давайте посмотрим.

У каждого из вас есть мышцы. Но у одного они крепкие, рельефно выделяются, а у другого их и не видно; один сильный, а другой — нет. В чем дело?



Оказывается, один тренировал свои мышцы, постоянно упражнялся для их развития, а другой — нет. В такой же степени это относится и к памяти. Один, систематически упражняя, развил свою память. Ему достаточно раз прочитать — и он запомнил. А другому для этого надо прочитать десять раз. Значит, в основе развития любой способности, лежит длительная и систематическая тренировка!

Как же сделать свой организм закаленным? Самое эффективное — использовать естественные природные факторы: солнце, воздух, воду. При этом нельзя забывать о систематичности и постепенности. В этой связи интересно вспомнить рассказ известного английского философа конца XVII века Джона Локка. Большой поборник закаливания, он приводит рассказ об одном греке, который очень удивлялся тому, как скифы могут ходить совершенно обнаженными в мороз и стужу.

«Отчего, — спросил в ответ скиф, — твое лицо может выносить холодный воздух?» — «Мое лицо привыкло к этому», — ответил афинянин. «Представьте же себе, что я весь — лицо, — сказал скиф».

«Наши тела, — добавляет Джон Локк, — могут переносить все, к чему они приучились с самого начала. Привычку надо приобретать рано и постепенно».

В этом коротком диалоге раскрыта сущность закаливания, его основные правила. Они сводятся к следующему.

Прежде всего, надо начинать закаливание постепенно. Это относится к интенсивности и длительности воздействия раздражителя. Например, вы начали закалять свой организм купанием в реке. В первый раз купаться лучше в жаркий летний день, когда вода уже прогрелась. Находиться в воде следует недолго. Затем постепенно можно увеличивать время купания, а также купаться и в более холодной воде.

Второе правило состоит в том, что однажды начатое закаливание нельзя прекращать. Это нужно делать систематически. Перерыв в закаливании даже в несколько недель во много раз снижает достигнутый результат. Ученые установили, что перерыв в 5—6 недель почти полностью «снимает» эффект закаливания. Третье правило предусматривает, чтобы при закаливании обязательно учитывались индивидуальные особенности человека. Как известно, все люди отличаются друг от друга и по своему физическому развитию и по состоянию здоровья. Вот эти-то различия и надо учитывать. Если человек недостаточно физически развит или ослаб после болезни, то, естественно, для него температура воды должна быть выше, а время купания — меньше, чем для здорового человека того же возраста. И наконец, четвертое правило, для закаливания своего организма нужно стараться использовать все средства — и солнце, и воздух, и воду. Только в этом случае наш организм станет действительно крепким и здоровым.

Закаливание нашего организма естественными природными факторами — мощнейшее средство укрепления здоровья. Дело в том, что при этом вырабатывается устойчивость не только к холоду, но и (что особенно важно) к другим вредным влияниям. Так, например, закаленный организм становится более устойчивым к недостатку кислорода во вдыхаемом воздухе, менее чувствительным к повышенному содержанию угольной кислоты, легче переносит различного рода ускорения, не подвергается некоторым инфекционным заболеваниям. Закаливание благотворно сказывается и на некоторых других способностях нашего организма: улучшается память, повышается способность более точно оценивать микроинтервалы времени без помощи часов — что очень важно для профессий, связан-

ных с большими скоростями (летчиков, шоферов, машинистов и др.); повышается и наша работоспособность.

Как же правильно организовать закаливание, чтобы солнце, воздух и вода действительно стали нашими лучшими друзьями? Об этом мы и расскажем.

Известно, что еще в далекие времена народы отождествляли солнце, воздух и воду с божеством, приписывали им чудодейственную силу. Человек слагал им гимны как единственно животворящей силе на земле. В Древнем Египте, Индии, Греции, Риме очень высоко ценили оздоравливающие свойства сил природы. Когда-то древняя надпись на храме Дианы в Эфесе гласила: «Только солнце своим лучистым светом дает жизнь».

Закаливание солнцем. Целебная сила солнечных лучей известна давно. Есть такая пословица: «Куда редко заглядывает солнце, туда часто заходит врач». История донесла до наших дней легенду о том, как в древние времена король Франции обладал даром излечивать золотуху одним лишь прикосновением к больному. И действительно — очень многие выздоравливали. Но, как вы понимаете, дело было отнюдь не в «чудесной» способности короля, а в другом. Когда слух о «чуде» разнесся по Франции, то тысячи людей, жаждущих исцеления, толпами двинулись по дорогам к Парижу. И вот, пока они долго шли по дорогам, под палящими лучами солнца, многие из них выздоравливали. Поэтому «чудесные» случаи исцеления на самом деле объяснялись действием солнечных лучей, а не мифической способностью короля прикосновением излечивать больных. Солнечные лучи обладают бактерицидным свойством, то есть способностью убивать различные болезнетворные микробы. Если на чистую, неповрежденную кожу поместить бактерии, то под действием солнечных лучей они все погибнут. Поэтому солнечные лучи используют при лечении многих заболеваний.

Солнце воздействует на человека своими лучами. В солнечном спектре различают два вида лучей: видимые и невидимые. Инфракрасные лучи обладают сильным тепловым действием. Ультрафиолетовым лучам мы обязаны появлению загара на нашей коже. Процесс закаливания солнцем и состоит главным образом в развитии устойчивости в организме к влиянию ультрафиолетовых лучей.

Солнечные лучи действуют на наш организм через кожу. Если мы раздетыми побудем под солнечными луча-

ми, то заметим, что через небольшой промежуток времени наша кожа начинает краснеть. Такое покраснение кожи называется «тепловой эритемой». Через некоторое время она проходит, но затем появляется вновь. Причем ее цвет уже значительно темнее, от медно-красного до темно-шоколадного. Появление загара на нашей коже и есть защитная реакция организма, которая ограждает человека от солнечных ожогов и воспаления кожи.

На наше тело действуют прямые солнечные лучи, которые идут непосредственно от солнца, отраженные от раз-



личных предметов — земли, воды, травы, снега, — и рассеянные, источником которых является небосвод. Их совместное воздействие и определяет общий эффект закаливания солнцем. Сила их воздействия зависит от нескольких причин. Сила воздействия прямых солнечных лучей зависит от высоты стояния солнца над горизонтом — чем оно выше, тем сильнее их действие; от времени года — летом они действуют сильнее, чем зимой, — и чистоты воздуха. Сила воздействия отраженных лучей зависит от цвета тех предметов, от которых они отражаются. Не все предметы в равной степени отражают солнечные лучи. Величина отражения выражается в процентном отношении отраженных лучей ко всем лучам, падающим на этот предмет, и называется альбедо. Вот цифры, характеризующие альбедо некоторых поверхностей:

молодая трава — 19%
песок на пляже — 35%
свежевыпавший снег — 85%

Это обстоятельство необходимо учитывать при выборе места, на котором собираетесь принимать солнечную ванну. Например, если принимать солнечную ванну на свежевскопанной земле, то сила солнечного воздействия будет примерно на 10% меньше, чем на траве. В свою очередь,

на зеленой траве эффект солнечного воздействия будет в два раза меньше, чем на песке.

К рассеянным лучам относятся главным образом ультрафиолетовые. Они очень «чувствительны» к разного рода помехам. Так, только один слой марли задерживает до 50% всех ультрафиолетовых лучей. Марля, сложенная вчетверо, так же, как и оконное стекло толщиной в 2 миллиметра, полностью исключает их проникновение.

Солнечные ванны лучше всего принимать около полудня (от 10 до 14 часов). Лучшим местом является берег реки или озера. При этом необходимо соблюдать следующие правила.

1. Принимать солнечные ванны можно не раньше чем через 1—1,5 часа после еды и заканчивать не позже чем за час до еды.

2. Солнечные ванны лучше всего сочетать с физическими упражнениями — игрой в мяч, ходьбой, катанием на лодке. Мнение о том, что загорать надо обязательно лежа, неверно. В состоянии покоя — лежа — мы значительно хуже переносим действие солнечных лучей, чем в движении.

3. После солнечной ванны хорошо провести водную процедуру — обтирание, обливание, душ или купание — и затем 15—20 минут побыть в тени.

4. Длительность солнечной ванны рекомендуется следующая: поздней весной и в начале лета — не более 20 минут, в первые летние месяцы — 40 минут и в середине лета — не более одного часа.

Показателем того, что солнечные лучи пошли вам на пользу, будет хорошее настроение, хороший сон, аппетит. Если же вы чувствуете себя после этого усталыми, вялыми, — значит, нарушили правила.

Правила пользования солнечными лучами нужно помнить и выполнять. Солнце — наш верный друг. Но его лучи могут стать и врагами. Энергия солнечных лучей огромна! Достаточно сказать, что только за 5 минут человек, лежащий на пляже, получает с солнечными лучами (вспомним инфракрасные лучи, оказывающие тепловое воздействие) столько энергии, сколько необходимо для нагревания одного литра воды от 0 до 100°! Вот с этой энергией должен справиться наш организм...

Запомни, что не все участки тела загорают одинаково. Лучше всего загорают грудь, лицо, спина, живот. Меньше

загорают руки и ноги. Есть «герои», которые стремятся довести цвет своей кожи до черного, проводя для этого долгие часы под палящими лучами солнца. Подобное стремление к загару может обернуться бедой. В древности родилось очень мудрое выражение: «Во всем нужна мера». Старайся следовать этому правилу — и тогда ласковые солнечные лучи будут твоими добрыми друзьями.

Закаливание воздухом. «Нужно как воздух!» — говорим мы, когда хотим подчеркнуть важность чего-либо. И не случайно. Просто невозможно представить себе нашу жизнь без воздуха. Это очень хорошо подметил профессор С. Г. Зыбелин, ученик М. В. Ломоносова. Он писал: «Воздух не токмо жизнь хранит, но и здравие наблюдает».

Воздействие воздуха на организм человека многогранно. Люди становятся более спокойными, уравновешенными. У них исчезают повышенная возбудимость, вспыльчивость, улучшается сон, а настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Свежий, чистый воздух — незаменимое лекарство. Особенно полезно оно людям, страдающим заболеваниями органов дыхания.

На человека оказывают влияние химические и физические свойства воздуха. К физическим свойствам, которые играют главную роль в закаливании, относятся температура воздуха, скорость движения (ветер), влажность.

Эти свойства имеют большое значение, так как именно они и определяют силу воздействия воздуха на человеческий организм. Каждый из нас знает, что в холодную, но безветренную погоду нам теплее, чем в теплую, но с ветром. Это происходит потому, что наше тело «нагревает» окружающий его воздух. В безветренную погоду нагретый воздух так и остается вокруг нас. Он помогает нам сохранить тепло. Поэтому мы и не мерзнем. Ветер же постоянно «сдувает» теплый воздух с поверхности тела, и мы должны постоянно «нагревать» всё новые порции холодного воздуха. При этом наш организм затрачивает много тепла — вот почему мы мерзнем в ветреную погоду. При большой влажности воздуха нам также холоднее, чем при такой же температуре воздуха, но сухого. Дело в том, что вода лучше «проводит» тепло, чем воздух. Поэтому во влажном воздухе зимой мы больше «отдаем» тепла. Эти свойства воздуха и надо учитывать при закаливании.

Закаливание воздухом можно проводить круглый год: летом — на свежем воздухе, зимой — в комнате. Лучше всего начинать закаливание летом, а затем продолжать его осенью, зимой и весной. В этом случае наш организм будет постепенно привыкать к переходу от теплого летнего воздуха к прохладному осеннему, а затем и к холодному зимнему.

Утренняя зарядка на свежем воздухе, а также при открытом окне или форточке — лучший способ закаливания воздухом. Особенно хорош зимний воздух. Недаром в русской пословице говорится: «В мороз и холод всякий молод».

Итак, запомните основные правила закаливания воздухом.

1. Начинать закаливание воздухом лучше всего летом, а затем не прекращать в течение круглого года.

2. Хорошими способами закаливания воздухом являются сон при открытом окне или форточке, а если есть возможность, то на балконе или террасе; утренняя зарядка на улице; ежедневные прогулки в любую погоду.

3. Закаливающие процедуры можно принимать не раньше чем через час — полтора после еды и не позже чем за 30 минут до еды.

4. Закаливание воздухом нужно сочетать с работой мышц (зарядка, легкая работа, прогулки, подвижные игры и игры с мячом).

Закаливание водой. Закаливание водой — самый распространенный и самый эффективный способ приучить свой организм к холоду.

В первую очередь на организм человека оказывают влияние температура воды и ее механическое воздействие. Морская вода содержит различные соли, которые также влияют на наш организм. Теплопроводность воды в десятки раз больше теплопроводности воздуха. Поэтому-то она и является сильным закаливающим средством. При температуре воздуха в 13° он кажется нам прохладным, в то время как вода такой же температуры — холодной. Поэтому при одной и той же температуре организм «отдает» тепла в воде в несколько раз больше, чем на воздухе.

Существует много способов закаливания водой. Рассмотрим их внимательно.

Влажные обтирания тела. Влажные обтирания производятся простым или лучше махровым полотенцем, смо-

ченным в воде. Начинать обтирание следует водой комнатной температуры. Полотенце смачивается в воде и слегка отжимается. Обтирание нужно проводить энергично. Время обтирания надо увеличивать постепенно. С 25—30 секунд можно довести его до двух минут. После влажного обтирания тело надо тщательно растереть сухим полотенцем до покраснения кожи.

Начинать влажные обтирания надо летом, а затем не прекращать в течение всего года, всей жизни. Проводить их лучше всего утром, после зарядки.

Обтирание водой — самая простая водная закаливающая процедура. Подготовив себя к холоду обтираниями, можно приступать к следующей, более сильной, форме закаливания водой — обливанию.

Обливание тела водой. Начинать обливание также лучше летом. Его можно проводить в помещении или на воздухе, в зависимости от времени года. При первых обливаниях температура воды должна быть 34—36°. Постепенно ее нужно понижать и довести до 10—12°. Обливание лучше всего проводить утром после зарядки.

При обливании нужно встать в таз или в ванну и, подняв кувшин или лейку с водой, обливать себя так, чтобы вода равномерно лилась на все тело. После этого надо все тело энергично растереть жестким полотенцем до покраснения, чтобы появилось приятное ощущение теплоты.

Душ. Начинать закаливание под душем нужно в теплые летние дни, а потом продолжать круглый год. Принимать душ лучше в утренние часы. Температура воды должна быть такой же, как и при обливании. Продолжительность процедуры в начале — 20—25 секунд, а затем это время можно увеличить до двух минут. После душа необходимо тщательно обтереться.

Помни, что душ оказывает очень сильное влияние на организм не только температурой воды, но и своим механическим воздействием. Поэтому нельзя принимать душ сразу после большой физической работы, когда ты вспотел. Тело должно быть сухим и теплым.



Купание. Самая эффективная форма закаливания. Но для того чтобы получить от купания как можно больше пользы и удовольствия, ты должен уметь плавать.

Купание в открытых водоемах нужно начинать летом, когда вода уже прогрелась до температуры 21—22°. Постепенно можно будет плавать и в воде с температурой 17—18°. В первые дни в воде не стоит находиться дольше двух-трех минут. Постепенно длительность купания можно будет довести до десяти минут. **ПОМНИТЕ:** не умеющим плавать нельзя находиться в воде долгое время.

Во время купания следует остерегаться сильного охлаждения организма. Если у вас посинела кожа или появилась так называемая гусиная кожа, — значит, наступило охлаждение. Будьте осторожны! Выполняйте правила купания и следуйте советам взрослых.

Мы хотим предостеречь от проявления на воде так называемого геройства. Иной уже замерз, посинел, дрожит так, что зуб на зуб не попадает, но из воды не выходит. Подобное «геройство» у некоторых сидящих на берегу его друзей вызывает даже восхищение: «Вот молодец!» Но на такого «молодца» и смотреть-то неприятно. Скрючился, дрожит, не может слова сказать. Жалкий вид! Геройства в этом поступке никакого. Это просто несоблюдение неслож-



ных, но обязательных для всех правил, отсутствие элементарной спортивной дисциплинированности.

Запомните и строго соблюдайте **основные правила купания.**

1. Нельзя сразу входить в воду, особенно нырять, в незнакомом водоеме. Это может привести к несчастному случаю.

2. Нельзя купаться натошак. Купаться можно не раньше чем через час-полтора после еды.

3. В воде нужно обязательно двигаться, плавать.

4. Нельзя купаться до озноба, до появления «гусиной кожи».

5. Лучше всего купаться после полудня, когда вода уже прогрелась.

6. Выйдя из воды, нужно сразу обернуться полотенцем.

7. Выйдя из воды, хорошо выполнить несколько энергичных упражнений — подвигаться. Это поможет вашему организму восстановить потери тепла во время купания.

8. Не следует купаться несколько раз в день, особенно в начале лета. Запомни, что одно купание в течение шести минут и купания три раза по две минуты каждое — не одно и то же. При трех купаниях нагрузка для организма (а соответственно и расход энергии) будет почти в три раза выше, несмотря на то, что общее время пребывания в воде одно и то же.

* * *

Некоторые участки нашего тела очень чувствительны к холоду. В первую очередь это стопы и полость носоглотки, где расположены миндалины. Стоит их охладить, как человек сразу же заболевает. Как с этим бороться? Тут на помощь приходит **местное закаливание**. Известно, что в обычной жизни очень редко случается так, чтобы сразу охлаждалось все тело. Значительно чаще охлаждаются его отдельные части. Некоторые из них — например, лицо, кисти рук — подвергаются действию холода постоянно. Лицо наше открыто даже в лютые морозы. Это его несколько закалило. А вот стопы и шею мы «изнежили» сами тем, что всю жизнь оберегаем их от холода. Этим самым мы отучили их защищаться. Поэтому местным закаливание называется потому, что раздражитель действует не на все тело, а лишь на его определенные части, которые мы хотим заставить также не бояться никаких морозов.

Вы знаете, как тяжело иногда переносить человеку ангину. Обычно она возникает как раз при охлаждении миндалин. Как же предостеречь себя от ангины? Для этого существуют довольно эффективные и несложные средства. Каждый из вас может заставить свой организм не бояться ангины. Надо лишь не забывать следующих правил.

1. Старайтесь всегда, особенно в холодную погоду, дышать через нос. В этом случае воздух, проходя через нос, прогревается лучше, чем при дыхании через рот. Так, если температура вдыхаемого воздуха $+1^{\circ}$, то при дыхании через нос он нагревается до 25° , а при дыхании через

рот — только до 22° . А более холодный воздух, действуя на миндалины, часто вызывает ангину. В тех случаях, когда необходимо дышать и ртом, например, во время ходьбы на лыжах, при беге на коньках, при физической работе, — чтобы холодный воздух не попадал прямо на миндалины, нужно кончик языка прижать к небу. При этом холодный воздух, «обтекая» язык, будет достаточно нагреваться.

2. Нельзя пить очень холодную воду, есть мороженое большими кусками, особенно в жаркий день или в разгоряченном состоянии.

3. Необходимо ежедневно утром и вечером полоскать горло водой. Начинать полоскание водой $25-30^{\circ}$, через каждые 10 дней понижая ее на $1-2^{\circ}$ и постепенно доводя до температуры холодной воды из крана. Полоскание горла следует проводить круглый год.

4. Не кутайте постоянно шею шарфами. Это изнеживает ее, делает уязвимой для холода. Приучайте себя к легкой одежде.

Как часто бывает: промочил ноги и... мгновенно простудился. Стал босыми ногами на холодный пол и... слег в постель. На самом деле наши ноги не так уж и боятся холода. Это мы приучили их к этому, потому что постоянно их кутаем, залезаем в шерстяные носки и теплые ботинки, совершенно не тренируем их, не приучаем к холоду. И как бы мы ни уберегали ноги от холода, это не всегда удается. А ведь гораздо проще и надежнее приучить их самих защищаться от холода. Это будет полезнее и намного надежнее! Для этого нужно придерживаться следующих правил.

1. Ежедневно мойте ноги. Начинайте с воды в $28-30^{\circ}$. Через каждую неделю понижайте ее температуру на $1-2^{\circ}$. Длительность процедуры с одной минуты в начале можно будет довести до трех минут. В конце ноги тщательно вытереть.

2. Делайте для ног закаливающие ванны. Приготовьте



два ведра или таза. В одно ведро наливается горячая вода, в другое — холодная. Температура горячей воды — 35° (с постепенным повышением на 1° и довести до $41-42^{\circ}$), холодной воды — 20° (с понижением на 1° через неделю до $10-12^{\circ}$). Сперва ноги опускают в горячую воду на полторы-две минуты. Затем — в холодную на полминуты. Такую смену сделать 2—3 раза. После этого ноги вытереть насухо.

3. Старайтесь летом больше ходить босиком, особенно по росе или после теплых летних дождей. Это не только поможет вам закалить свой организм, но и предупредит плоскостопие.

4. Не надо постоянно держать ноги в тепле. Не следует слишком тепло укутывать ноги. Систематическое выполнение указанных правил уже через 2 месяца даст заметный эффект. Поэтому, не откладывая ни на один день, беритесь за дело! Это поможет вам стать здоровыми, работоспособными, жизнерадостными.

И еще об одном нам хочется сказать вам, ребята, в этой книге. Существует сквернейшая привычка — курение. **ЗАПОМНИТЕ: КУРЕНИЕ — ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!** Всем хорошо известно, что никотин — очень сильный и опасный яд. Помимо других вредных влияний он вызывает и стойкое сужение кровеносных сосудов. Только одна выкуренная сигарета приводит к тому, что температура кожи пальцев стопы снижается на 3° . Это свидетельствует о том, что их кровоснабжение нарушено. А постоянное курение вызывает и постоянное же сужение кровеносных сосудов — недаром у курильщиков часто начинают неметь пальцы рук и ног. И часто кончается все довольно трагично: для спасения жизни врачи вынуждены идти на ампутацию. Не слишком ли большая цена за нелепую прихоть, за дурную привычку...





Движения составляют главный источник здоровья, бездействие есть могила здоровья, движения могут заменить лекарства, между тем как всевозможные лекарства вместе взятые никогда не могут заменить движений.

Г. Тиссо

Движения — источник здоровья... Так еще более двухсот лет назад оценивал роль физкультуры выдающийся врач XVIII века Г. Тиссо. А как оценить ее в наши дни, в век бурного развития науки и техники? Хорошо сказал первый летчик-космонавт Юрий Алексеевич Гагарин: «Что требуется от космонавта? Помимо силы воли, стойкости, ему нужны величайшая выносливость, закалка, «запас физической прочности»... Эти качества рождаются натренированностью. Причем нужны не увлечения «рекордами», а разносторонние спортивные занятия. Мне очень нравится гимнастика, бег, баскетбол, гантели, волейбол... И еще один совет. Будьте внимательны к режиму труда, отдыха, питания».

Профессор П. А. Мантейфель провел в Московском зоопарке интересные опыты. Только что появившихся на свет зайчат посадили в маленькие, тесные клетки, где они не могли ни бегать, ни прыгать. Когда зайчата выросли, то их выпустили на просторную площадку. И оказалось, что они совсем не могут двигаться. А когда пытались это сделать, то уже через несколько прыжков погибали от разрыва сердца. А ведь они пытались сделать то, что делает

каждый заяц на воле. Но их организм оказался не подготовленным к этому, нетренированным. Отсутствие движений, физической нагрузки привело к тому, что животные не могли сделать даже обычного движения.

Сегодня мы хорошо знаем, что частичное ограничение в движениях или полное обездвиживание приводит к резкому ухудшению состояния здоровья, а порой и к смерти.

Для человека отсутствие физической нагрузки не является смертельным. Но у него также при этом наблюдается очень серьезное ухудшение здоровья: нарушается работа сердца, органов дыхания и пищеварения, мышцы становятся слабыми и — что особенно важно — понижаются умственные способности. На зависимость деятельности мозга от движений впервые указал знаменитый русский ученый-физиолог Иван Михайлович Сеченов. «Мышечные движения, — писал он, — имеют огромное значение для развития деятельности мозга, а следовательно, и состояния и развития организма человека в целом».

У человека, который систематически упражняет свой организм, все внутренние органы — сердце, легкие, желудок и другие — работают лучше, чем у нетренированного. Его организм становится сильнее и лучше переносит раз-



личные неблагоприятные воздействия. Такие люди значительно меньше болеют.

Русские люди издавна ценили силу, ловкость и проворство. Наш народ всегда славился своими богатырями. Эту

черту и воспел в стихотворении «Русскому народу» наш поэт Гаврила Романович Державин:

По мышцам — ты неутомим,
По духу — ты непобедим.

В исторических сказаниях, которые дошли до нас, в летописях, в былинах, созданных народом, рассказывается о могучей силе, храбрости, трудолюбии и красоте русского народа.

Сохранились сведения о людях, которые обладали огромной физической силой. Большой физической силой отличался М. В. Ломоносов. Однажды, когда на него напали трое разбойников, пытаясь ограбить, он связал их всех троих вместе.

Капитан первого ранга Д. А. Лукин (он был убит в сражении с турками в 1807 году) также отличался необыкновенной силой. Он легко ломал подковы, держал на вытянутых в сторону руках пудовые ядра, пальцем вдавливал гвоздь в корабельную стену. За такую силу на флоте его называли «русским Геркулесом». Другой русский богатырь — В. Г. Костенецкий — герой войны 1812 года. Когда французские уланы напали на батарею, где все артиллеристы были убиты, Костенецкий, схватив банник, перебил им многих врагов и спас батарею.

Широко был известен и волжский бурлак Никита Ломовской. Это о нем писал в своем рамане «Что делать?» Николай Гаврилович Чернышевский, заменив фамилию Ломовской на Ломов.

«Чемпионом чемпионов» называли русского богатыря — грузчика Ивана Максимовича Поддубного. 33 года он был чемпионом мира по борьбе. Максим Горький назвал его «олицетворением силы нашего народа».

То, что физическая сила всегда пользовалась заслуженным авторитетом среди людей, подтверждают и многие традиции, сохранившиеся до наших дней. У нас в республиках Средней Азии распространены упражнения с камнями. Вес их достигает ста пятидесяти и более килограммов. Вот такие «богатырские камни» — «палван таши» — поднимают и переносят с места на место: кто дальше? На Кавказе существует своего рода спорт — бросание тяжелых камней. В Швейцарии раз в 10 лет проводится соревнование по метанию камня — «камня Уншпуннена». Начало соревнованиям было положено в 1805 году. Весит этот

камень 75 килограммов. Рекорд в его бросании равен трем метрам двум сантиметрам.

В странах Скандинавии, в Шотландии, Исландии проводятся соревнования по метанию бревна. Длина его — 5 метров, вес — 72 килограмма. Участник с разбега должен метнуть его как можно дальше. При этом бревно должно обязательно коснуться земли тонким концом и лечь строго по направлению движения. Победитель получает титул «молодого Кухулина». Интересна история этих соревнований. Кухулин — легендарный герой древних скандинавских саг. По преданиям, во время походов он прославился тем, что, когда воины в быстром темпе форсировали неширокие водные преграды, настилая бревна, он бросал еловый ствол на 50 метров!

Важным является то, что в основе всех этих состязаний лежали действия, которые играли огромную роль в жизни человека, были связаны со свободолобивыми традициями. Это подтверждает такой факт. Когда шотландцу Артуру Роу, носящему в настоящее время титул «молодого Кухулина», предложили место телохранителя (из-за его большой физической силы), он отказался, ответив: «Кухулину вряд ли понравилась бы роль охранника-«гориллы». Он слишком любил свободу!»

После Великой Октябрьской социалистической революции физическая культура и спорт в нашей стране были поставлены на службу народу. С первых же лет жизни советского государства были изданы законы о развитии физкультуры и спорта. И с тех пор достигнуты громадные успехи.

Но для того чтобы физкультура и спорт действительно помогали нам быть здоровыми и счастливыми, нужно заниматься ими сознательно, понимая, как они влияют на организм, заниматься не от случая к случаю, а систематически и целенаправленно. Вот поэтому в нашей стране и создана единая система, специальный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Он начал действовать в 1931 году и рассчитан был только на взрослых.



В 1934 году получил путевку в жизнь его младший брат — БГТО — «Будь готов к труду и обороне», — рассчитанный на школьников 14—16 лет. Ваши дедушки и бабушки, мамы и папы принимали активное участие в сдаче норм комплекса ГТО. Символ беззаветной преданности нашей великой Родине, символ крепости духа и тела, значки ГТО были вручены миллионам советских людей. В годы Великой Отечественной войны значкисты ГТО сражались в первых рядах защитников Родины.

1 марта 1972 года был введен новый комплекс ГТО, который действует и поныне. Что же он собой представляет?

Новый комплекс ГТО состоит из пяти ступеней. Каждая из них предназначена только для одного, определенного возраста.

1-я ступень, для девочек и мальчиков 10—13 лет, называется «Смелые и ловкие».

2-я ступень — «Спортивная смена» — предназначена для школьников 14—15 лет.

3-я ступень, для юношей и девушек 16—18 лет, называется «Сила и мужество».

4-я ступень называется «Физическое совершенство» и адресуется мужчинам от 19 до 39 лет и женщинам от 19 до 34 лет.

Требования 5 ступени — она называется «Бодрость и здоровье» — выполняют мужчины 40—60 лет и женщины 35—55 лет.

Каждая ступень комплекса имеет свои требования и нормы, которые необходимо выполнить. Они подобраны по сложности. В зависимости от этого сдающий получает серебряный, золотой или золотой с отличием значок.

Уже сейчас в нашей стране более пятидесяти миллионов физкультурников. А будет еще больше! Подготовка к сдаче и сдача требований и норм на значок нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР» стала государственным делом. Все более широкое распространение получают смотры-конкурсы на лучшую «физкультурно-спортивную семью», «физкультурный дом», «физкультурный квартал», «физкультурную школу». Стали очень популярными детские всесоюзные соревнования: «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Белая ладья», «Чудо-шашки».

В Белоруссии создана целая страна — «Спортландия». Соревнования по ее программе проходят очень интересно

и увлекательно. В них ежегодно участвуют более двухсот тысяч школьников!

Школьный учитель физкультуры познакомил вас с требованиями и нормами вашей ступени. Вы занимаетесь физкультурой на уроках в школе. Но неизменно нужна каждодневная систематическая тренировка.

С чего же начинать занятия физкультурой? В первую очередь с утренней гимнастики, с зарядки.

Владимир Ильич Ленин в письме к своей сестре М. И. Ульяновой писал: «А по части физической усиленно рекомендовал ему, и повторяю то же тебе, гимнастику ежедневную и обтирания. В одиночке это прямо необходимо... главное — не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, заставляй себя проделывать по несколько десятков (без уступки) всяких движений. Это очень важно».

Начинайте свой день с зарядки! Ее можно выполнять или под радио, или составив для себя специальный комплекс, предварительно посоветовавшись с учителем физкультуры. Запомните основные положения при выполнении зарядки. Она должна состоять не более чем из восьми упражнений. Каждое упражнение рассчитано на определенные мышцы.

Задачей первого упражнения является подготовка нашего организма к работе. Для этого подходят упражнения, имитирующие обычные движения при потягивании после сна. Их надо выполнять в медленном темпе.

Второе упражнение — для мышц ног. Оно должно увеличивать подвижность в суставах, укреплять мышцы ног. Хороши для этого различные приседания (на двух и на одной ноге), маховые движения ногами. Выполняются эти упражнения в среднем темпе.

Третье упражнение направлено на развитие и укрепление мышц туловища и живота (брюшного пресса). Это различные наклоны туловища (вперед — назад или в стороны); повороты туловища вправо — влево; поднятие прямых ног в положении сидя, лежа. Их следует выполнять в среднем темпе.

Четвертое упражнение укрепляет мышцы спины, увеличивает подвижность позвоночника, улучшает осанку. Применяются различные наклоны туловища. В отличие от третьего упражнения (тоже наклоны вперед — назад), где наклон и возвращение туловища производятся в одном

темпе, в данном случае наклон производится быстро, а возвращение туловища в исходное положение — медленно.

Пятое упражнение служит для укрепления мышц плечевого пояса и увеличения подвижности в суставах рук. Оно выполняется в зависимости от сложности в среднем или быстром темпе.

Шестое упражнение преследует ту же цель, что четвертое и пятое. Его особенностью является то, что оно сочетает в себе черты этих двух упражнений. Для этого используются различные движения туловища — наклоны, повороты — с одновременным движением руками — вверх, в стороны, назад, вперед. Например, упражнение, имитирующее рубку дров, вращательные движения туловища с поднятыми вверх руками. Упражнение выполняется в медленном или среднем темпе.

Седьмое упражнение, как правило, выполняется энергично, в быстром темпе. Это упражнения, имитирующие движения боксера, различные прыжки на месте, с поворотами на 90 и 180°, бег на месте. Выполняется в быстром темпе.

Восьмое упражнение должно способствовать снижению возбуждения, «успокаивать» организм. Поэтому зарядку надо заканчивать медленными упражнениями с глубоким дыханием, медленной ходьбой.

Для примера приводим комплекс утренней гигиенической гимнастики.

1 упражнение

Исходное положение: основная стойка¹.

Выполнение: 1—2 — подняться на носки, прямые руки поднять через стороны вверх — вдох; 3—4 — опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз — выдох. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

2 упражнение

Исходное положение: основная стойка, руки вытянуты вперед — в стороны ладонями книзу.

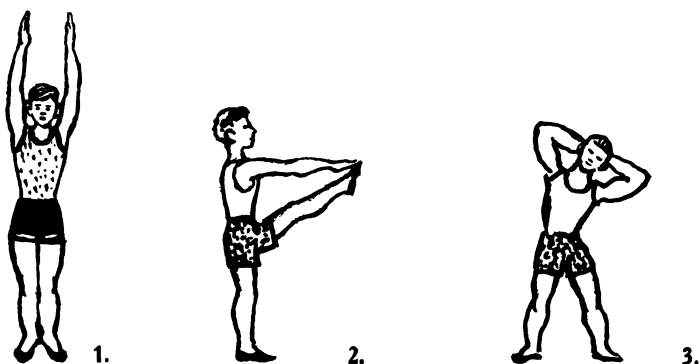
¹ Основная стойка в положении «смирно». Пятки вместе, носки разведены в стороны. Держаться прямо, смотреть перед собой.

Выполнение: 1 — махом прямой правой ноги носком коснуться ладони левой руки; 2 — исходное положение; 3 — то же левой ногой; 4 — исходное положение. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

3 упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за головой.

Выполнение: 1 — наклон туловища влево; 2 — исходное



положение; 3 — наклон туловища вправо — выдох; 4 — исходное положение — вдох. Повторить 6 раз в среднем темпе.

4 упражнение

Исходное положение: ноги врозь, ступни параллельно.

Выполнение: 1 — руки через стороны вверх — вдох; 2—3 — наклоны туловища вниз (на каждый счет наклон), пальцами рук коснуться пола около ступней — выдох; 4 — исходное положение. Повторить 4—6 раз в среднем темпе.

5 упражнение

Исходное положение: упор лежа.

Выполнение: 1 — согнуть руки; 2 — исходное положение. Повторить 4 раза в медленном темпе.

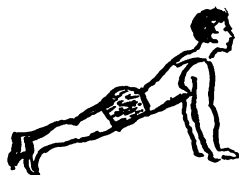
6 упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в замок над головой.

Выполнение: 1 — прогнуться назад — вдох; 2 — энер-



4.



5.



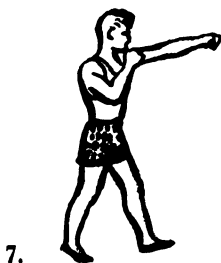
6.

гичный наклон туловища вперед (имитация рубки дров) — выдох; 3 — исходное положение. Повторить 6 раз в среднем темпе.

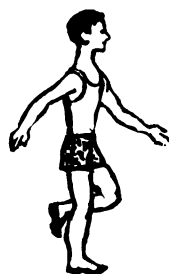
7 упражнение

Исходное положение: боксерская стойка.

Выполнение: нанесение «ударов» попеременно обеими руками. Прodelать 12—14 «ударов» каждой рукой. Дыхание произвольное.



7.



8.

8 упражнение

Ходьба на месте с постепенным замедлением в течение тридцати секунд.

При выполнении упражнений нельзя ни в коем случае задерживать дыхание. Дышать надо спокойно, чередуя полный вдох и полный выдох.

Не применяйте в зарядке тяжелых для вас упражнений. Помните: «Все хорошо в меру». Нельзя чрезмерно уставать во время зарядки. Регулируйте нагрузку, сокращая число повторений упражнения, если выполнять его трудно.

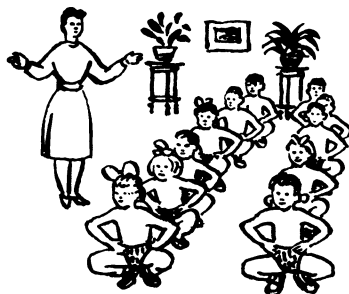
Цель зарядки — подготовить себя к рабочему дню; зарядиться ею. Зарядка ни в коем случае не должна давать ощущения усталости. А чтобы она принесла больше пользы, к ней нужно хорошо подготовиться.

Как только проснулся, — сразу вставай, не залеживайся в постели. Открой окно или форточку, в зависимости от погоды, и хорошо проветри комнату. Выполняй зарядку в трусах или в трусах и майке.

После зарядки проводите водную процедуру.

Ежедневная десятиминутная правильно выполненная зарядка даст вам здоровья на многие годы! Не ленитесь и не жалейте утром десяти минут для своего лучшего друга — зарядки. Чтобы потом вы могли сказать: «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»

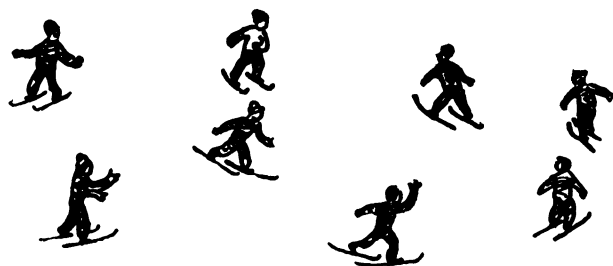
Но одной только зарядки мало. Есть еще немало интересных и увлекательных занятий физкультурой. Это наши народные и подвижные игры. Для них не нужны специально оборудованные площадки, а правила их просты. Во время поездки всем классом за город, в лес, к реке, в поле — летом или зимой — они могут доставить много веселых минут. О некоторых из этих игр мы расскажем тебе для того, чтобы ты мог провести их и объяснить своим товарищам.





1. ПЯТНАШКИ НА ЛЫЖАХ

Играющие разбегаются по полю. По сигналу водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой, «запятнать». Тот, кого запятнали, становится водящим. Игру можно усложнить: все играющие передвигаются на лыжах без палок.

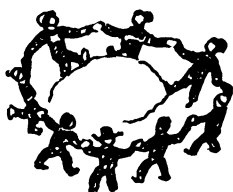


2. «ДЖИГИТОВКА» НА САНКАХ

По склону горы на расстоянии 2—3 метра одна от другой разложите шишки (можно любые другие предметы). Лежа на санках, спускайтесь с горы, стараясь собрать все шишки. Шишки можно класть только с одной стороны или справа и слева поочередно. Но тогда расстояние между ними должно быть в два раза больше. Выиграет тот, кто соберет больше шишек за один спуск.

3. «НЕ ХОДИ НА ГОРУ»

Для игры сделайте большой снежный ком — «гору». Все играющие берутся за руки и окружают его. Они тянут друг друга, стараясь заставить кого-нибудь из играющих влезть на «гору». Кто не сумеет удержаться и влезет на «гору», выходит из игры.



Окончание игры наступает тогда, когда оставшиеся не могут окружить «гору», так как их для этого уже мало.

4. ЭСТАФЕТА «ПОД ОБСТРЕЛОМ»

Выбирается ровная площадка. На одной стороне отмечается линия — «кон». В 10 шагах от нее проводится еще одна линия — «граница». Еще дальше, в 40—45 шагах (как позволяют размеры площадки), проводится другая линия — «город».

Для игры нужны двое санок. Все играющие делятся на две равные команды. Команды становятся на линии «кона» и заготавливают мягкие снежки. Между линией «кона» и «границей» располагаются по два человека от каждой команды с санками; один — «пассажир», другой «возчик». Они становятся перед командой «противника». По сигналу везущие санки с «пассажиром» стараются как можно быстрее довести их до «города». А в это время «противник» старается попасть снежком в «пассажира». Снежки можно бросать лишь тогда, когда санки пересекут «границу». Каждое попадание — очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.





1. «ЗАЩИТА»

Для игры пригодна любая площадка. Нужны мяч и булава. Число играющих не ограничено.

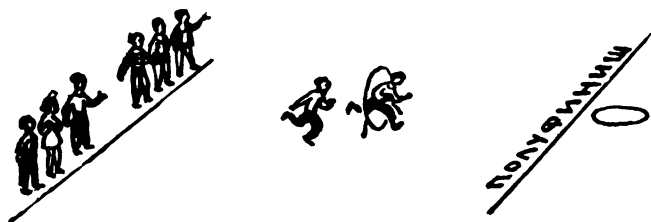
В середине площадки чертят круг диаметром 1 метр и ставят в него булаву. Вокруг маленького круга — в 7—8 метрах — чертят еще один круг. Все играющие становятся за большим кругом по всей окружности. Один играющий, «водящий», располагается около маленького круга. Играющие, перебрасывая друг другу мяч, стараются улучшить момент и сбить мячом булаву. «Водящий» старается отбить мяч. Кто все-таки собьет булаву, сменяет «водящего».



2. ЭСТАФЕТА С ОБРУЧАМИ

Играющие делятся на две равные команды. На линии старта они выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 30—35 шагов от линии старта проводится другая линия — «полуфиниш». Между ними на земле укрепляются два обруча; на второй линии они кладутся на землю. По сигналу участники команд, стоящие первыми, бегут к линии полуфиниша. По пути они должны быстро пролезть

сквозь укрепленный обруч, а добежав до «полуфиниша», взять в руки лежащий на земле обруч и пролезть сквозь него. Затем положить обруч на землю и бегом вернуться



к команде. Как только он пересечет линию старта, следующий участник из его команды проделывает то же самое.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

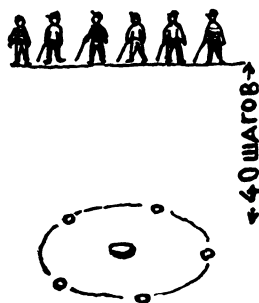
3. КОТЕЛ

На площадке для игры выкапывают круглую ямку — «котел», а вокруг него — маленькие ямки, «лунки». Число «лунок» на одну меньше числа играющих.

В игре участвует до 12 человек.

До начала игры все участники с палками в руках выстраиваются на одной линии в 40 шагах от «котла». По сигналу они как можно быстрее бегут к нему; каждый старается поставить конец своей палки в одну из «лунок». Тот, кто не успел, становится водить.

Каждый играющий становится около своей «лунки». Водящий выходит из пределов круга, кладет на землю мяч (хоккейный) и ударом палки старается загнать его в «котел». Играющие стараются отбить мяч подальше от «котла». В это время водящий может занять любую свободную «лунку», поставив в нее конец своей палки. Тот, чья «лунка» занята водящим, идет водить.



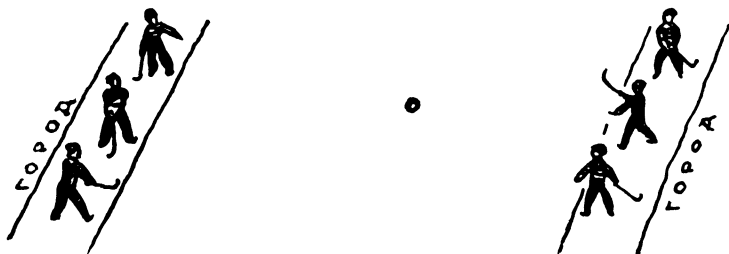
Если водящему удастся загнать мяч в «котел», он выстраивает всех играющих в одну шеренгу, а сам становится в двух шагах перед нею. Положив мяч на землю, он сильным ударом направляет его в любую сторону. После этого все играющие, включая и самого водящего, быстро бегут к мячу и стараются коснуться его своей палкой. После касания мяча надо бежать к «котлу», чтобы успеть занять «лунку». Опоздавший становится водящим.

Мяч можно ударять только палкой. Нельзя выбивать мяч из «котла», когда его забил водящий. Нельзя задерживать игрока, бегущего к «лунке». Кто нарушит правила игры, тот идет водить.

4. ЛАПТА

Это одна из старинных народных игр. Для игры нужна площадка, небольшой мячик (теннисный или литой резиновый) и лапта — круглая палка. На площадке проводятся две линии: одна — «дом», другая — «кон». Расстояние между ними зависит от размеров площадки и числа играющих.

Участники делятся на две равные команды. По жребию определяют, какая команда будет «бьющей», какая — «водящей». Команда «водящих» оставляет в городе одного подавальщика, а остальные игроки располагаются в «поле». Игроки команды «бьющих» остаются в городе. Игра заключается в следующем. Игроки команды «бьющих» по очереди производят удар лаптой по мячу, который подбрасывает им подавальщик, направляя его как можно дальше в «поле». Каждый имеет право только на один



удар (независимо от того, попал он по мячу или «промазал»). Для того чтобы вновь получить право на удар, надо добежать до «кона» и обратно. Не обязательно бежать после своего удара. Можно выждать благоприятный момент. Не обязательно делать перебежку до «кона» и обратно; можно остаться на линии «кона» и дожидаться удобного момента, чтобы вернуться в «город».

Игроки команды «водящих» стараются, подобрав мяч, пробитый в «поле», запятнать игрока команды «бьющих», когда он делает перебежку. Если им удалось запятнать его, то они стараются быстро добежать до «города» или «кона». В это время их тоже могут пятнать игроки команды «водящих». Смена ролей происходит и в том случае, если все игроки команды «бьющих» потеряли право на удар. Если мяч, направленный в поле игроком команды «бьющих», поймал игрок команды «водящих» (пока мяч не коснулся земли), то команды также меняются местами.

5. ПОГОНЯ ЗА «ЛИСИЦАМИ»

В эту игру хорошо играть на местности, где есть деревья, кустарник, лощины, небольшие холмы и



овраги. Число играющих не ограничено. Чем больше играющих, тем интереснее.

Из числа играющих выбирают трех — четырех «лисиц». Как правило, «лисицами» выбирают тех, кто быстро бежит. Каждая «лисица» надевает через плечо небольшую сумку, наполненную мелкими кусочками бумаги. На расстоянии 1—1,5 километра от места начала игры назначается финиш.

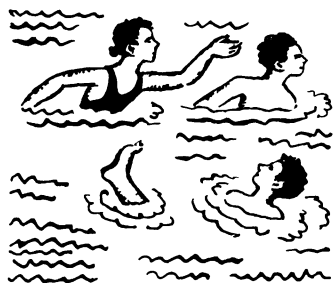
По сигналу «лисицы» начинают убегать. Они стараются скрыться за деревьями, кустарником, в ложине. Их цель — добежать до финиша. Через 1—2 минуты по их следам отправляются «охотники» — все остальные играющие. Их задача — поймать «лисиц» до того, как те добегут до финиша. Чтобы «охотники» могли найти «лисиц», те через 1—2 минуты оставляют «следы», бросают мелкие кусочки бумаги.

«Лисицы» не сразу бегут к финишу. Они стараются сбить «охотников» со следа: возвращаются по своим же следам — «петляют», — прячутся. «Лисицы» действуют в тесном союзе друг с другом: пересекают «следы» друг друга, чтобы сбить со следа «охотников».

«Лисица» считается «пойманной», если кому-нибудь из «охотников» удастся запятнать ее.

ЛЕТНИЕ ИГРЫ НА ВОДЕ

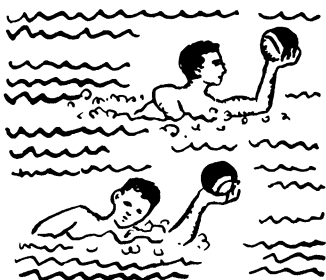
1. ПЯТНАШКИ



Игра проводится на мелком месте, где вода по грудь. Играют по обычным правилам. Спасаясь от водящего, играющий может, повернувшись на спину, высунуть ногу из воды. В этом положении водящий не может его пятнать — он должен догнать другого.

2. ГОНКА МЯЧЕЙ

На берегу колышками отмечают расстояние в 40—50 шагов. Двое играющих входят в воду у колышка, который стоит выше по течению; у каждого по мячу. По сигналу они плывут до другого колышка, толкая перед собой мяч. Выигрывает тот, кто быстрее проплывает это расстояние.



3. КТО БЫСТРЕЕ?

Двое играющих с мячом в руках становятся на берегу. По сигналу они бросают мяч как можно дальше в воду. Как только мяч упадет в воду, они входят в воду и стараются быстрее доплыть до мяча и вернуться с ним обратно. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

4. КТО ВЫШЕ?

К краю купальни крепится шест; к нему подвешивают мяч. Играющие по очереди подплывают к мячу и стараются, выпрыгнув из воды, коснуться его. Мяч укрепляют так, чтобы его можно было поднимать. Выигрывает тот, кто сумеет коснуться мяча на такой высоте, на какой никто не сможет этого сделать.

ПОМНИТЕ!

В игры на воде играют **ТОЛЬКО УМЕЮЩИЕ ПЛАВАТЬ**. Игры проводятся в знакомом водоеме, с чистым песчаным дном, где нет ям, коряг, камней. Во время игры **ОБЯЗАТЕЛЬНО СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ДИСЦИПЛИНУ. НИКАКИХ ШАЛОСТЕЙ НА ВОДЕ!**



Современные Олимпийские игры, берущие свое начало от античных игр, были возрождены в конце прошлого века. Их девиз гласит: *citius, altius, fortius* («быстрее, выше, сильнее»). Пять переплетенных колец на олимпийском знамени символизируют единение спортсменов всех континентов, их желание жить в мире и вести сражения лишь на спортивных аренах. Олимпийские игры призваны содействовать не только развитию тех прекрасных физических и моральных качеств, которые приобретаются в соревнованиях на дружеских полях любительского спорта, но и объединению всей молодежи мира раз в 4 года на великом спортивном празднике.

Наша страна стала участвовать в Олимпийских играх с 1952 года. Сейчас СССР — сильнейшая олимпийская держава!

Но так было не всегда. Перенесемся в теперь уже далекое прошлое...

1912 год. V летние олимпийские игры. Команда царской России не завоевала ни одной золотой медали. Ни одной!

1972 год. На XX летних Олимпийских играх в Мюнхене команда Советского Союза завоевала 50 золотых медалей! Больше, чем какая-либо другая страна. Всего 55 лет понадобилось нашей социалистической Родине, чтобы превратиться в сильнейшую спортивную страну в мире. Пройден большой путь!

Вы знаете, как много делается в нашей стране для развития физкультуры и спорта и сейчас. У нас более трех

тысяч крупных стадионов, более пятидесяти пяти тысяч спортивных залов, четыреста тысяч волейбольных и баскетбольных площадок и много других спортивных сооружений. А в самое ближайшее время их будет еще больше! Для многомиллионной армии любителей спорта установлен особый, всенародный праздник — День физкультурника. Большая группа лучших советских спортсменов, принесших спортивную славу нашей Родине, награждена орденами и медалями.

Для сравнения напомним, что до революции в России занималось спортом лишь 50 тысяч человек.

По-разному пытались, да и сейчас еще пытаются кое-где за рубежом объяснить столь быстрые и огромные успехи нашей Родины в спорте. Нет ли тут какой-то тайны?

Да, отвечаем мы с гордостью. Есть тайна. И эта тайна — характер советского человека.

Спорт воспитывает характер. Это верно. Но добавим: наш советский характер помогает в спорте.

Не только трудолюбие, не только способность, но прежде всего любовь к Родине, мужество, большая жизнестойкость — вот истоки наших спортивных побед. Советские спортсмены окружены всенародной заботой и любовью. И они стараются оправдать это успешными выступлениями, новыми победами.

Об этом очень хорошо сказал, обращаясь к вам, ребята, знаменитый спортсмен, трехкратный олимпийский чемпион по гребле, лауреат почетного знака Ленинского комсомола Вячеслав Иванов: «Каждый из нас, каких бы результатов он ни достиг, должен помнить, что, став большим или малым спортсменом, ты уже не принадлежишь самому себе. За тобой твой цех или твой завод, твой колхоз или твой город, твоя область или твоя Россия. На тебя смотрят, на тебя надеются, тебе верят. И ты обязан отплатить людям той же монетой».

Какому виду спорта отдать предпочтение? Такой вопрос встает очень часто. И как трудно выбрать! Любой вид спорта имеет свои привлекательные особенности, свою



преlestь. Какое упоительное чувство испытываешь, когда бороздишь голубые просторы, управляя послушным в умелых руках парусом, или, соперничая с птицами, паришь в воздухе в прыжке с трамплина!

Фигурное катание на коньках — сложное и красивое искусство. Требуется высокая культура движений, чувство музыки, для того чтобы легко и непринужденно скользить по льду, выписывая сложные фигуры. А сколько удовольствия получают при этом зрители!

Баскетболисты — настоящие чародеи мяча, забрасывающие мяч в кольцо из любого положения и на любой скорости!



Или потомки «мушкетеров» — спортсмены в белых костюмах со шпагами в руках, воскрешающие спорт смелых и отважных.

Недаром спорт, красота человеческого тела, полнее всего проявляющаяся в движении, вдохновляют скульпторов и художников на соз-

дание прекрасных произведений искусства.

Старинная русская игра в бабки помогла знаменитому русскому скульптору Н. С. Пименову создать известную статую, изображающую юношу, играющего в бабки. Художник выбрал тот момент, когда юноша готовится к броску.

Этой скульптуре посвятил свои замечательные стихи А. С. Пушкин:

Юноша трижды шагнул, наклонился, рукой о колено
Бодро оперся, другой поднял меткую кость.
Вот уж прицелился... прочь! Раздайся, народ любопытный,
Врозь расступись, не мешай русской удалой игре.

После XX Олимпийских игр 1972 года советским спортсменам — чемпионам XX Олимпиады — корреспонденты задали несколько вопросов, среди которых были и такие: «Какими качествами должен обладать настоящий олимпиец?», «Что бы вы хотели пожелать сегодняшним мальчишкам и девочкам, которые, возможно, сменят вас в большом спорте?» Вот что ответили наши прославленные спортсмены.

Валерий БОРЗОВ — чемпион в беге на 100 метров.

«Настоящий олимпиец должен иметь крепкие нервы, выдержку, острый и гибкий ум».

Людмила БРАГИНА — чемпионка в беге на 1500 метров:

«Олимпиец обязан быть уравновешенным, скромным человеком. Совсем не зря говорят об «олимпийском спокойствии».

Николай АВИЛОВ — победитель в легкоатлетическом десятиборье:

«Смелость и честность — основные черты олимпийского характера».

Виктор СИДЯК — чемпион XX Олимпиады по фехтованию:

«На мой взгляд, основные качества олимпийца — честность, большое трудолюбие, полная отдача сил».

На второй вопрос — «Что бы вы хотели пожелать сегодняшним мальчишкам и девчонкам, которые, возможно, сменят вас в большом спорте?» — продолжает отвечать Виктор Сидяк:

«Тот, кто хочет стать настоящим спортсменом, должен с детства соблюдать олимпийский статус. А это в первую очередь дисциплина и самодисциплина. Без них невозможен спорт. Хотелось бы, чтобы наши преемники серьезно относились к себе, приумножали успехи советского большого спорта».

Александр МЕДВЕДЬ — трехкратный олимпийский чемпион по вольной борьбе:

«Много и упорно трудиться на тренировках. Не давать себе никакого перерыва, никаких поблажек. Только так можно чего-то достигнуть в спорте».

Елена ПЕТУШКОВА — чемпионка XX Олимпиады по конному спорту:

«Я бы хотела обратиться к тем мальчишкам и девчонкам, которые приходят в спорт уже сейчас... Главное — работать не покладая рук, отказывая себе во многих вещах. И еще одно: успешно сдать нормы нового комплекса ГТО — это лучший старт в спорт».

Ян ТАЛЬТС — чемпион XX Олимпиады по тяжелой атлетике:

«Хотел бы, чтобы сегодняшние мальчишки и девчонки, как и мы, начинали с комплекса ГТО. Это самое лучшее средство для общего физического развития. Потом здоро-

вому человеку можно выбрать любой вид спорта, который придется по душе».

Вот каким должен быть настоящий спортсмен — честным, дисциплинированным, трудолюбивым, скромным, смелым, иметь крепкие нервы и острый, гибкий ум. Но сами по себе эти качества не придут. Их надо воспитывать в себе. И начинать делать это уже сейчас.

За что мы любим спорт? Да потому, что в спорте проявляются духовные и физические силы человека. На каких бы спортивных состязаниях мы ни присутствовали, нас всегда покоряют точность и изящество движений, красота человеческого тела, нас захватывает мужественная и честная спортивная борьба. Честная. Задумаемся над этим... Победа победе рознь. Победа любой ценой — такой девиз чужд советскому спорту! Образцы и примеры благородства, помощи сопернику демонстрируют советские спортсмены.

...Октябрь 1969 года. В матче на кубок европейских чемпионов по хоккею встречаются в городе Клагенфурте (Австрия) местная команда КАК («Клагенфурт атлетик клуб») и ЦСКА.



Наши хоккеисты в двух матчах легко победили с крупным счетом. И неудивительно, так как силы команд были неравны. Но удивил всех именно третий матч. На поле вышли команды. Но часть игроков ЦСКА появилась в форме КАК, а несколько австрийских хоккеистов оказались в составе команды ЦСКА. И это было не случайно. После игры австрийские спортсмены горячо благодарили со-

ветских спортсменов за дружескую помощь, за то, что, по их словам, «им была предоставлена возможность познакомиться с победоносным советским хоккеем изнутри».

Советские спортсмены показали пример подлинного благородства, уважения к соперникам, пример настоящей дружбы и товарищества.

А вот другой пример. Ежегодно спортсмену, проявившему «примерную честность в спортивном состязании», вручается приз «Фейр плэй» («честная игра»), который

учрежден ЮНЕСКО. В 1968 году он был вручен шведскому спортсмену Челлю Юханссону.

...Первенство Европы по настольному теннису. Встречаются советский спортсмен Станислав Гомозков и швед Челль Юханссон. При счете 2 : 2 в пятой, решающей, партии счет становится 19 : 19. От победы в этой встрече соперников отделяют всего 2 очка! Нервы спортсменов, судей, зрителей напряжены до предела. И вдруг судья допускает ошибку, засчитывает очко шведу. 20 : 19 в пользу Юханссона. Победа близка, но Юханссон подбегает к столу и исправляет счет. Он знал, что ошибся он, что это очко выиграл Гомозков. Юханссон проиграл эту партию, а вместе с нею и весь матч. Но он проявил подлинное благородство и честность.

История большого спорта сохранила много подобных примеров.

Победа в спорте — награда за честность, мужество, смелость и волю, а не самоцель! В основе спортивных соревнований лежит прежде всего самодисциплина. Нездоровому азарту, ажиотажу, стремлению «выиграть любой ценой» не место в настоящем спорте.

Спорт — не самоцель. Как хорошо сказано. Мы уже рассказывали вам, что спорт вырабатывает те качества у человека, которые помогают ему в жизни. Известный американский писатель Эрнест Хемингуэй сказал, что ценность спорта заключается именно в том, что он «учит жизни».

Как вы относитесь к спорту? Помогает ли спорт в вашей работе? На эти вопросы люди самых разных профессий отвечали так.

Герой Советского Союза, летчик-космонавт СССР, заслуженный мастер спорта СССР Евгений ХРУНОВ:

«С большим уважением и пристрастием. Не только как поклонник и любитель различных состязаний, но и как человек, жизнь которого связана с этим чудом нашего времени. Откровенно говоря, мне трудно себе представить молодого человека XX века, который был бы равнодушен к физической культуре и спорту. Я уверен, такие люди во многом себя обкрадывают.

Физическая закалка помогла выполнить поставленную передо мной задачу во время космического полета кораблей «Союз-4» и «Союз-5». Переход из одного корабля в другой требует от человека выполнения большого объема физических нагрузок».

Академик Петр Кузьмич АНОХИН:

«... В массовом развитии физической культуры и спорта, для которого делается у нас все возможное, я вижу одно из лучших средств в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие».

Солист балета Большого театра СССР, лауреат Ленинской премии Марис ЛИЕПА:

«... Еще мальчишкой играл в футбол, ходил на лыжах, любил велосипед. ... Первый раз пришел в бассейн в 1953 году... Очень скоро стал чемпионом республики среди юношей.

Я считаю, что нет профессии, которой спорт и физическая культура были бы противопоказаны».

Спорт — это не только рекорды. Спорт помогает нам в труде. И в этом его основное значение.

* * *

Мы рассказали о главнейших условиях, необходимых для того, чтобы быть здоровым, крепким, закаленным, счастливым. Добиться этого может каждый из вас. Но одного желания мало. Надо постараться еще немного и пересилить себя: чуть-чуть пересилить себя и отложить интересную книгу, чтобы вовремя лечь спать; чуть-чуть пересилить себя и обтереться утром холодной водой; чуть-чуть пересилить себя и отказаться от просмотра телепередачи, чтобы не спеша выполнить домашние задания, — и вскоре это ежедневное чуть-чуть станет ВАШЕЙ БОЛЬШОЙ ПОБЕДОЙ НАД СОБОЙ.

И тогда сбудутся слова Владимира Маяковского:

Лет до ста расти
нам
без старости.
Год от года
расти
нашей бодрости...



ОГЛАВЛЕНИЕ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ	3
ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ . . .	5
ТВОЙ РЕЖИМ ДНЯ	10
ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА . .	21
ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ! .	38
ИГРЫ ЗИМОЙ НА ВОЗДУХЕ . .	48
ИГРЫ ЛЕТОМ НА ВОЗДУХЕ . .	50
ТВОЙ ДРУГ — СПОРТ	56

ДЛЯ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Чусов Юрий Николаевич

ТЫ НЕ БОЙСЯ НИ ЖАРЫ И НИ ХОЛОДА

Ответственный редактор
О. В. Москалева.

Художественный редактор
А. В. Карпов.

Технический редактор
Т. Д. Раткевич.

Корректоры
К. Д. Немковская и
В. Г. Шишкина.

ИБ № 1525

Сдано в набор 17/IX 1976 г. Подписано к печати 4/IV 1977 г. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага офсетная № 2. Печ. л. 2. Усл. печ. л. 3,36. Уч.-изд. л. 3,19. Тираж 100 000 экз. М-26765. Заказ № 267. Цена 10 коп. Ленинградское отделение ордена Трудового Красного Знамени издательства «Детская литература». Ленинград, 192187, наб. Кутузова, 6. Фабрика «Детская книга» № 2 Росглавполиграфпрома Государственного комитета Совета Министров РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ленинград, 193036, 2-я Советская, 7.

Чусов Ю. Н.

494 Ты не бойся ни жары и ни холода. Научно-популярная литература. Изд. 2-е, перераб. и доп. Рис. В. Бундина. Л., «Дет. лит.», 1977.

63 с. с ил. (Библиотечка пионера «Знай и умей».)

Книга рассказывает о том, как надо закалять свой организм, как стать сильным, ловким и выносливым.

7 А

10 коп.

Издательство „Детская литература“